

貳. 蔬菜 七. 果菜類

(七) 蛇 瓜

學名： *Trichosanthes anguina* L.

英名： snake gourd 、 snake cucumber 、
serpent gourd 、 club gourd

別名： 蛇王瓜、蛇豆、蛇絲瓜、大豆角

撰文：黃圓滿

1. 概說

蛇瓜為葫蘆科 (Cucurbitaceae) 一年生蔓性草本植物，原產於熱帶亞洲，在印度之栽培利用已超過 2000 年。

性喜溫暖氣候、日照充足，且空氣流通之環境可促進其生長。植株分枝性強，莖纖細，切面呈 5 稜形。蔓長，葉片淺至深裂，幼葉多茸毛。雌雄異花同株，花白色 5 裂，花瓣邊緣如髮絲狀。於夜間至清晨開花，中午過後漸萎凋。雌花單生，雄花序為總狀花序，雌雄花皆著生於葉腋。果面常為白綠色或灰白色或具有不規則綠色條斑，果長依品種之不同介於 20~180 公分之間；長果型者則外觀易捲曲如蛇狀。種子大，表面土褐色木質化且粗糙，百粒重約為 27 公克。植株生長強健，適應性廣，栽培容易，以立棚架之方式栽培較佳。

蛇瓜以嫩果作為蔬菜用途，老熟果纖維老化、肉質變粗，或有苦味則不宜食用；而其葉、根及種子於中國及印度等地區則供作藥用。蛇瓜在台灣地區作為園藝造景、花材

利用等觀賞用途較多，少部分為家庭園藝之趣味性栽培，並非主要之蔬菜來源。蛇瓜之肉質清脆可口，熱量低，富含水分、膳食纖維及各種礦物元素，為夏季極佳之果菜。且甚少有病蟲害發生，對講求健康取向之現代人而言，蛇瓜為頗具潛力之果菜。

2. 氣候與土宜

蛇瓜性喜溫暖氣候，栽培環境以 30~35 °C 最佳，高溫下生育旺盛。一般於 23~32 °C 生育良好，若低於 20 °C 則生育較緩慢，植株細小；因其不耐寒冷，遇霜即亡。就台灣地區氣候而言，南部地區幾乎全年皆可栽培；其他地區種植，則須考量其生育階段避開冬季及初春之低溫期，方可行之。

土壤適應性廣，即使乾瘠之地亦可栽培，但以富含有機質、土層深厚、排水良好之砂質至黏質壤土最適於生長。依據中興大學土壤學研究所對台灣耕地土壤蛇瓜適栽性等級評估，由彰化縣至屏東縣之平地最適於蛇瓜之栽培。至於台中縣以北及東部等平地，則稍為不適於蛇瓜之栽培。

3. 品種

可粗分為灰白色系、綠色系、青黑色系等三類；或依果實外型區分為長、短、粗、細等四種。依據楊恭毅於民國 74 年出版之《楊氏園藝植物大名典》記載，蛇瓜品種原



圖 1. 蛇瓜種子



圖 2. 蛇瓜幼苗之幼莖與葉片密佈柔滑細毛

產於印度、馬來西亞、澳洲約 10 種，台灣自產有 8 種。栽培品種則分為短果型（蔬菜用）及長果型（觀賞用）2 種。

目前流通之品種不多，以農友種苗公司販售之蛟龍品種，兼具食用及觀賞價值，較為常見。

4. 栽培管理

(1) 播種及育苗

台灣中南部地區 2~9 月為播種適期；中北部 3 月之後播種較穩定。種子可直播於植穴內，但以先育苗再移植者較佳。不論何種方式，種子先經浸種及催芽處理，可獲得生長勢較整齊之幼苗。

種子稍加搓洗後，放入 50℃ 之溫水中消毒浸種，保持水溫約 20 分鐘，再使自然降溫 2~4 小時後瀝去水分。以 30℃ 之保濕環境催芽約 2 天，待芽點伸出種殼約 0.5~1.0 公分，即可種於植穴內，或移入穴盤、育苗鉢中。

穴盤苗待發育至 2~3 本葉定植於田間；以較大育苗鉢培育者則生長至 4~6 本葉時定植田間。

(2) 田區準備及種植

蛇瓜既耐瘠亦耐肥，肥料施用量視原來土質肥分而定。經濟栽培每 10 公畝可全面灑施有機肥 400~1,000 公斤，以增進土壤之理化性質。每 10 公畝並配合開植溝，條施台肥 43 號複合肥料 40 公斤為基肥，有機栽培者可多施有機肥以取代化學肥料。

作畦以高畦者為佳，有利於灌溉或排水。另外為避免雜草競爭養分，可鋪設銀黑色塑膠布。蛇瓜之栽培宜採水平棚架，尤其是長型果品種，棚架高度至少 2 公尺。

生育期為溫暖季節時，行株距須較寬，以行距 3.0 公尺，株距 1.0 公尺為宜。若生育期在較冷涼的季節，則行株距可稍窄，以行距 1.5~2.0 公尺，株距 0.6 公尺較適當。

(3) 肥培管理

定植後視植株生育狀況酌施追肥，以不使生育過於旺盛為原則。經濟栽培下於抽蔓時施追肥一次，視生育狀況調整施用時期及



圖3. 蛇瓜屬名 *Trichosanthes*，是指花瓣邊緣呈髮狀絲裂之意

用量，約每隔2~3週再施用一次。每10公畝每次可酌施台肥43號複合肥料10公斤。

施肥應與灌溉相配合，以增進肥料利用率；或選用含氮成分較中庸之全效性液肥，以灌注或葉面施肥方式維持生長勢。忌偏施氮肥，以避免枝葉過茂，而影響開花著果。

(4) 除蔓、授粉

瓜蔓上棚架前摘去所有之側蔓，只留主蔓，待主蔓生長到2/3棚架高時，摘心一次促使側蔓發生，並任其生長。

母蔓常自20餘節起開始著生雌花，具節成性，為蟲媒花。但若天候較差之環境下缺少媒介昆蟲之授粉，則易造成著果不良，此時須行人工授粉。於清晨摘取雄花，取其花粉於雌花柱頭上授粉即可。

(5) 灌溉

少或無雨期需適時灌溉，使土壤長保濕潤，可使植株生育良好；但若有驟雨或豪大雨等過多之水分，則應及時排除，以免浸水過度，造成生育受抑制。

(6) 其他栽培管理

適度的修剪枝葉有利日照透射及通風，

亦可促進雌花發生。而施用150ppm之益收生長素(Ethrel)亦有促進雌花發生之效果，可視當前環境之需要與否參考使用。

為使果實能快速發育，可於著果之雌花節位加留1~2葉摘心。為使果實減少捲曲，於雌花開花結果後，使其垂直向下生長。亦可於尾端吊以重物，使果型筆直，增加賣相。若以觀賞為目的者可任其自然發展，使其型態越奇特越佳。

(7) 病蟲害防治

蛇瓜生育強健，而目前在台灣僅為零星栽培，尚無嚴重之病蟲害。但在印度則發現有病毒病(tobamovirus)之為害。

至於台灣地區為害各種瓜類日趨嚴重之瓜實蠅亦會為害蛇瓜，可利用誘蠅器誘殺，減少成蟲密度。若於生育期間發生相關之病蟲害，宜由具經驗之人員或農業相關機構確認後，參考農委會農業藥物毒物試驗所編印之《植物保護手冊》內所推薦用藥加以防治。

5. 收穫及貯藏

作為蔬菜用之嫩果宜於雌花萎凋後



圖4. 具觀賞價值之長型蛇瓜



圖 5. 蛇瓜以棚架栽培管理容易，生育強健

7~10 天採收較佳，但依氣候溫暖程度而異。一般管理栽培下每株可收 10 餘果，較具栽培經驗者每株可收約 30 果。

依據 Lim 之調查資料顯示，蛇瓜最適之貯藏條件為高濕之環境，以 15~18°C 可保存 2~3 週。

6. 採種之處理

經濟栽培者以向專業種子商洽購較佳；少量家庭園藝栽培者若欲自行留種，須待果實充分長大成熟，見果皮轉為桔紅色，果面略微軟腐狀時為佳。

剖開果皮可見其種子包覆於紅色漿狀假種皮中，取下種子，完全洗去紅色漿狀物，充分乾燥後以封口袋或鋁箔袋密封置放於低溫（約 5°C）環境下，以維持種子較長之貯藏壽命，可供翌年種植用。

7. 食用及藥用價值

蛇瓜嫩果切片或切絲，炒或煮食，肉質細嫩，味道鮮美。依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫所列之營養成分表顯示，蛇瓜果實熱量低，富含水分及纖維，亦含有豐富之維生素及礦物質。

此外由相關資料亦顯示蛇瓜為天然之利尿劑，具消腫、清熱、緩解胃腸燥熱之口

附表 蛇瓜（綠皮蛇瓜）營養成分表（每 100 公克可食部份）

名稱	營養成分	名稱	營養成分
熱量	32 大卡	菸鹼素	0.21 毫克
水分	91 公克	維生素B ₆	0.01 毫克
粗蛋白	1.9 公克	維生素C	10.5 毫克
粗脂肪	0.6 公克	鈉	10 毫克
碳水化合物	5.6 公克	鉀	160 毫克
粗纖維	0.9 公克	鈣	27 毫克
膳食纖維	2.9 公克	鎂	15 毫克
灰分	0.5 公克	磷	31 毫克
維生素A效力	9 RE	鐵	0.5 毫克
維生素B ₁	0.05 毫克	鋅	0.3 毫克

資料來源：行政院衛生署《台灣地區食品營養成分資料庫》，民國87年

乾、口臭、舌苦等作用。其中磷質豐富，可與鈣質共同作用，強化骨骼，亦可安定神經。一些國外報告則指出可入藥之葉片、根與種子其生物活性具有驅蟲效用，對腹瀉及梅毒亦有其療效，具解熱效用，對心悸、黃疸之減緩亦有其助益。



圖 6. 果皮呈現桔紅色澤時取子，種子形質較佳