

龍鬚菜



類別：蔬菜類
 學名：Sechium edule (Jacq.) Swartz
 英名：Chayote
 別名：[果實] 梨瓜、隼人瓜、佛手瓜
 [嫩梢] 龍鬚菜、隼人瓜鬚
 分類：葫蘆科 (Cucurbitaceae)
 梨瓜屬 (Sechium)

A 葉子有掌狀葉和捲鬚兩種形態
 B 雌花及子房
 C 雄花
 D 果實—佛手瓜發芽情形

主要特徵

龍鬚菜與佛手瓜為同一種植物，龍鬚菜為嫩梢部位，佛手瓜則是果實。原產於南墨西哥及中美洲，為葫蘆科多年生宿根蔓性植物。龍鬚菜為植株嫩梢部位，其葉似龍鬚而得名，含有非常豐富的葉綠素，纖維質也很高，且炒熟後色澤依然鮮綠、口感爽脆，近年來成為深受消費者喜愛的健康蔬菜。佛手瓜，果實呈梨形，果面有縱溝，形如兩掌合十，有佛教祝福之意，因此又稱為合掌瓜、香櫛瓜……等，多以炒、煮方式料理，也可醃漬作為醬菜。

重要品種（或分群）

目前臺灣僅兩種栽培品種，分別為綠色種（長果型、短果型）及白色種，皆可細分為有刺種與無刺種，作為葉菜類栽培時應選擇無刺種較適宜，目前以綠色長果型無刺種栽培最多。

綠色種-長果型



長果型佛手瓜果皮綠色或稱青皮種、果形大、豐產、植株生長勢強、蔓長15-20公分即有分枝。新梢多而嫩。風味不如白色種，略有草青味。綠色種又可細分為有刺種與無刺種，目前以綠色無刺種栽培最多。

綠色種-短果型



短果型佛手瓜生長勢強、豐產、分枝性極強、具宿根性、果實較短、梨形、果綠色、果肉白中帶淡綠，果皮光滑具深縱溝、底部突稜處有小刺，每果重200-300公克，質甜美，病蟲害少。

白色種



白色種果色較淡，自淡白色、淡白綠色、淡黃白色及近似象牙色均屬白色種。果實較小，草青味淡，品質較優，惟產量較低，因此栽培少。白色種亦可分有刺及無刺兩種。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

佛手瓜原產於南墨西哥與中美洲，為葫蘆科多年生宿根蔓性植物，臺灣於1935年自日本引進栽培，早期食用的部分是果實，自從有人偶然間吃到爽脆的嫩梢後，才開始有人採集龍鬚菜，食用佛手瓜的消費者漸少，農家也多將佛手瓜果實留種作栽培用。

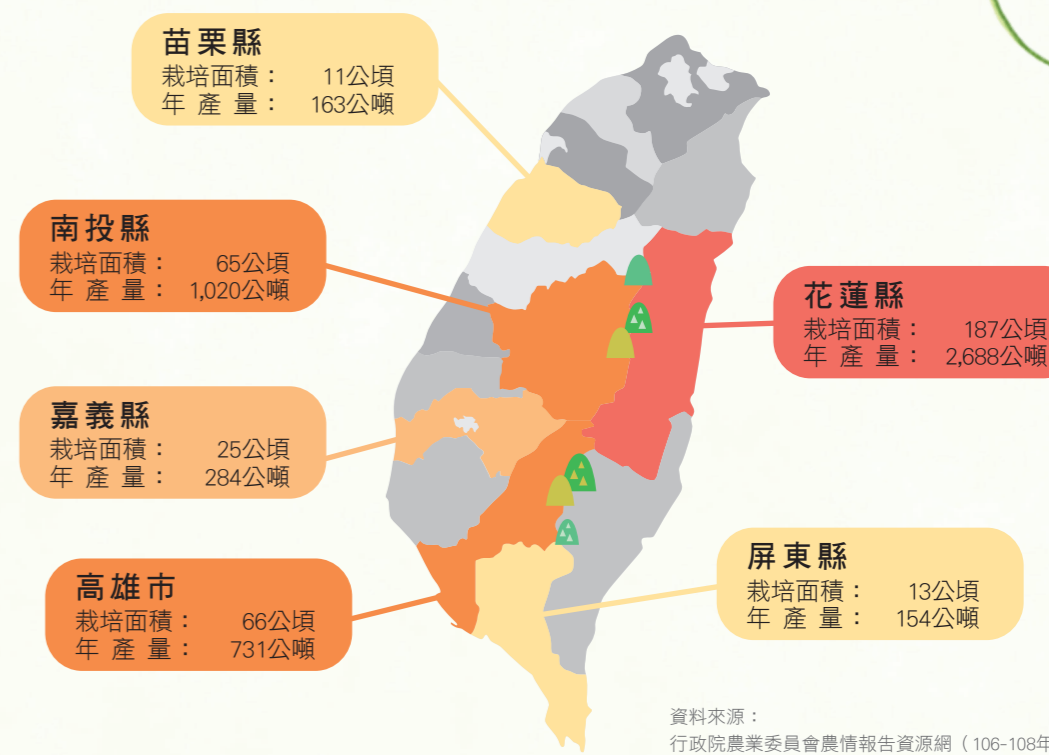
生產概況

根據行政院農業委員會「農情報告資源網」的農情調查資料顯示，民國88年的龍鬚菜栽培面積大約為200公頃左右，截至108年為止，全臺灣的龍鬚菜栽培面積已增加至425公頃左右，產地主要分布在花蓮縣、高雄市及南投縣等，其中花蓮縣吉安鄉為龍鬚菜第一大產區。102年起因休耕地活化政策，栽培面積有逐漸增加的趨勢，108年吉安鄉的栽培面積大約在204公頃左右，約占全臺灣48%的栽培面積，主要供應大臺北都會地區所需。

作物主要產期

龍鬚菜栽培容易、生長勢強，不需要使用農藥來防治病蟲害，全年皆可生長、採收，但以春、秋季最為適宜，夏、冬季期間，氣溫過高或過低，生長趨於緩慢，但卻是臺灣供應夏季蔬菜短缺的重要品項之一，一般每隔3天（夏季）至10天（冬季）採收1次。

產地、面積、產量圖



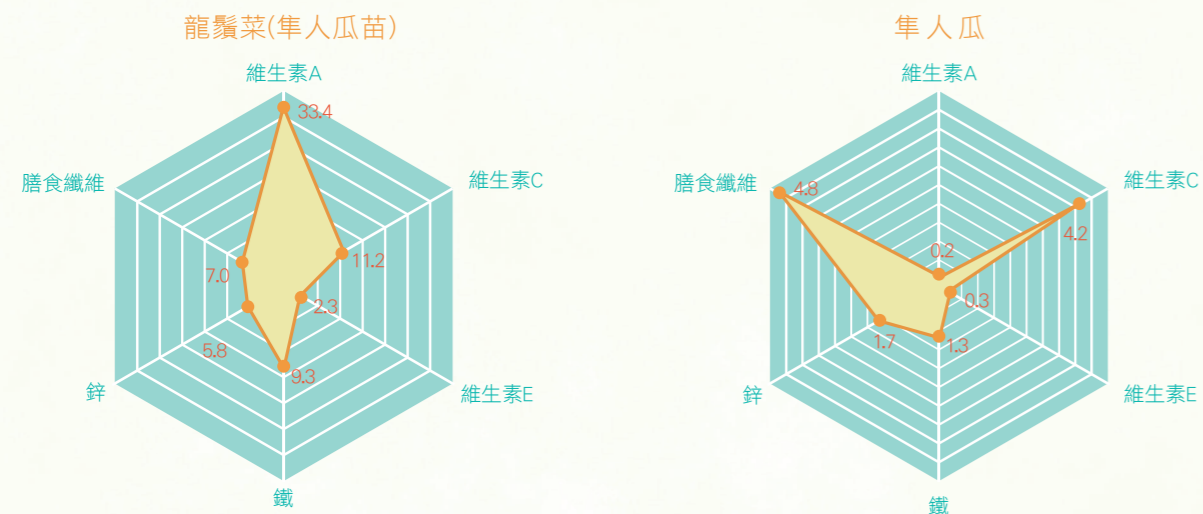
在地狀況

龍鬚菜是「吉安三寶」之一，種植面積有200多公頃，全年生產超過2,000公噸。民國75年左右，吉安鄉農會共同運銷主辦人首先將龍鬚菜拿來試種並試著銷售，沒想到市場反應不錯，隔年便有不少人加入，龍鬚菜爽脆的特性頗適合快炒，臺灣這幾年快炒店林立，間接穩定了龍鬚菜的地位；此外，近年來國人養生意識提高，龍鬚菜本身的病蟲害少、幾乎不用農藥的健康形象，很符合現今飲食潮流，這點也深受消費者的喜愛。不僅經濟價值高，同時還兼具低成本、好管理、全年可採收的優良因子，這才逐步累積出吉安龍鬚菜的規模出來。

營養成分

龍鬚菜含有豐富的維生素A、B₁、B₂及鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等多種營養素，而且熱量極低，更是零膽固醇，對講究養生的現代人來說，是非常優質的蔬菜。它的膳食纖維及鐵質含量也很豐富，對素食者跟孕婦也是很好的食材。尤其含量最豐富的鋅，不比魚貝類食物少，對不能吃海鮮的痛風患者是個補充營養的來源。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克龍鬚菜與佛手瓜中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

其他特殊關注營養成分

營養素	國人13-15歲每日建議營養攝取量(毫克)	龍鬚菜每100公克營養素(毫克)	約占比例(%)	低鉀蔬菜甘藍每100公克營養素(毫克)	中鉀蔬菜馬鈴薯每100公克營養素(毫克)	高鉀蔬菜火炭母草(川七)每100公克營養素(毫克)
鉀	3,510	220	6.3	187	386	540

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫(新版)

挑選方法

龍鬚菜全年皆可生長，生長勢強，少發生嚴重病蟲害。購買時，除了從容易折斷與否來判斷鮮嫩度，也可以從鬚鬚直或捲曲來分辨，捲曲的口感較老，葉芽肥嫩者更佳，還可以看龍鬚菜的嫩芽尖端，整把裡面一兩根呈咖啡色，就表示整把都已經老掉放太久了。另外，挑選好吃的佛手瓜，以重量約170公克左右的最好，因為這個大小的瓜品嚐起來較嫩。

保存方法

龍鬚菜是食用佛手瓜長出之嫩芽，要趁新鮮食用，如果沒有馬上烹煮，需保持乾燥，放進塑膠袋保存並於冰箱冷藏，最好儘快吃完。佛手瓜的保存方式如同龍鬚菜，以塑膠袋簡單包覆冷藏即可。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

佛手瓜根系發達，莖部圓形，蔓長可達10公尺以上，種植時須連果實一起栽植。龍鬚菜性喜溫暖而雨水分布平均的氣候，生育適溫為18-28°C，12°C以下停止生長，可短暫耐受40°C的高溫。適合中等日照，稍耐陰。

1. 種植/定植

龍鬚菜一般多採用實生苗繁殖，種瓜最適採收期在開花後的40-50日，此時果面凹凸明顯並有光澤，果皮強韌不易劃破，已達充分成熟。因為佛手瓜果肉甚厚，最好先行催芽再行播種。催芽時將種瓜放於紙箱並置於暗處7-14天，待子葉長出後再移到田中。龍鬚菜以10月至翌年3月較適宜播種，若於夏季高溫期播種，則種瓜存活率較低。

2. 田間管理

龍鬚菜性喜溫暖而雨水分布平均的氣候，生育適溫為18-28°C。適合中等日照，稍耐陰，日照過強反而會抑制生長。龍鬚菜以匍匐栽培較多，生長力旺盛，葉面蒸發量大，必須充分灌溉以保持土壤經常濕潤，但應避免畦

3. 收穫及採後處理

龍鬚菜採收時，以莖蔓末端15-20公分之嫩梢部分品質最佳，一般每隔3天至10天採收1次，盛產期為4-10月。利用早上採收，色澤較佳，包裝前將之浸泡於冷水，包裝後運往市場銷售。

栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
生育階段	播種期											
				採收期								
主要栽培管理	株苗定植，病蟲害防治，採收，施肥											
				病蟲害防治，雜草摘除，採收，施肥								
病蟲害						蝸牛、蛭蟪						

小知識

「佛手茶」是佛手瓜入茶嗎？伯爵茶裡一定要加的「佛手柑」又是什麼？

佛手茶是大葉種的一個茶樹品種，因葉片碩大有如佛手而得名，其獨特的茶香則稱為「佛手韻」，所以不是佛手瓜入茶。

另外，佛手柑是芸香科柑橘屬中一種清香名貴的水果，果實形如千指佛手。大多作為藥用或觀賞；且由於散發特殊的香味而被多數人稱為「香櫛」，其果皮會被製成「佛手粒」的零食，類似陳皮的概念。

料理食譜

涼拌龍鬚菜

材料：龍鬚菜一把、金針菇40公克、胡蘿蔔絲20公克、黑木耳絲20公克

調味料：鹽1/4小匙、雞粉1/4小匙、香油1大匙



消費Q&A

Q1. 何時採買龍鬚菜與佛手瓜最好？

A1. 龍鬚菜整年皆有產出，每年的4、5月是產量最多的時候，因為在26°C-27°C左右是龍鬚菜生長最茂盛之時。每天會採收兩回，下午所採的菜，顏色會比較鮮綠；而若是早上所採，由於光合作用時間較短，嫩葉的顏色會有些黃黃的，但品嚐起來的口感卻是比較嫩也比較好吃的。佛手瓜的產期，西部由於搭棚的關係，全年皆有產；而東部一年中只有4、10月份有產出。