

# 胡瓜



類別：蔬菜類  
 學名：*Cucumis sativus* L.  
 英名：Cucumber  
 別名：花胡瓜、黃瓜、花瓜、刺瓜、王瓜  
 分類：葫蘆科 (*Cucurbitaceae*)  
 甜瓜屬 (*Cucumis*)



A B 胡瓜雌花  
 C D 胡瓜雄花  
 E F 胡瓜田間種植情形  
 G H 胡瓜採收及分級

## 主要特徵

胡瓜為葫蘆科甜瓜屬的一年生蔓性草本植物，胡瓜屬淺根性，分主根及側根；莖為蔓性中空，生有卷鬚，呈4稜或5稜，上有剛毛，莖節能生不定根，本葉呈心形五角狀，單葉互生，花多為單性花，雌雄異花同株，花冠呈鐘狀，黃色，具有五深裂。胡瓜的果實由子房與花托共同發育而成，果形呈筒狀至長棒狀。種子呈扁平披針形，黃白色。胡瓜主要以嫩果食用，可生吃亦可榨汁，也常作涼拌菜，又常用作酸漬、醃製菜品等原料，富含維生素B、C及鈣、鈉、磷、鐵等礦物質，且口感脆嫩、汁多甜美，芳香可口，是國人喜愛的蔬菜，亦是臺灣重要的蔬菜作物。主要產區分布南部高屏一帶、雲林及南投等地區，為了增加胡瓜產量及提高品質，目前胡瓜的栽培多以設施栽培為主，露地栽培較少。

## 重要品種（或分群）

胡瓜是世界各地重要瓜果蔬菜，種類繁多，依果實外觀及生態特性可區分為大胡瓜、小胡瓜（花胡瓜）、四葉系統胡瓜及溫室系統等類別，臺灣目前以栽培大胡瓜及花胡瓜（因採收時凋謝的花朵附著於果實底部而名）為主。

### 小胡瓜（花胡瓜）



食用嫩瓜，果實顏色由綠色至墨綠色，果刺為細白刺，有果粉，果長介於10-28公分，果重介於100-150公克，以涼拌、醃製、生食和拌炒為主，常見的品種如文燕、秀燕、黑皮66、日系220、868、台南1號及223等。

### 四葉系統胡瓜



果色濃綠，果刺特多，有果把，主要食用嫩果，果長約35-45公分，主要生產地區為中國，用來生食、涼拌和拌炒，常見的品種如津優1號、津春4號等。

### 溫室型胡瓜



果色綠色，外表具果粉和果刺，單為結果性強及高雌性或全雌性等特點。適合溫室栽培，食用嫩果，以涼拌、醃製、生食和拌炒為主，如HA1237、種苗2號。

### 大胡瓜



果色濃綠有光澤，果實雙頭圓齊，果刺少，果重約600公克到1公斤，主要以生食為主，佐拌沙拉或漢堡，常見的品種如萬綠、秀綠、青帥等。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

胡瓜原產地為喜馬拉雅山南麓的印度北部至尼泊爾附近地區，最早有栽培記錄的國家是印度，西漢時張騫出使西域，帶回中原時的名稱為胡瓜，距今已有二千多年的栽培歷史。臺灣的胡瓜栽培時期是在廿世紀初期由日本引入，臺灣地處熱帶及亞熱帶，氣候溫暖，幾乎全年均可栽種胡瓜。

胡瓜自古即為重要的蔬菜，且瓜類具有明顯的雜種優勢，雜交一代品種品質較佳、產量高、生育強健、早熟及整齊度高等優點，所以目前臺灣所種植的品種，大都經過長期的自然選拔或人工選育的雜交一代品種，並形成不同的生態類型，目前小胡瓜約占65%，大胡瓜約占35%。

## 生產概況

根據2018年FAO（聯合國糧食及農業組織）統計資料顯示：胡瓜全球生產面積平均為1,984,518公頃，產量逾75,219,440公噸。在近十年（2009年至2018年）全球栽培面積亞洲占87.4%，歐洲占8.1%，美洲占2.7%，非洲占1.8%。

小胡瓜為臺灣重要瓜類蔬菜之一，全年市面上均有果品。但每年氣候條件、植株生育等狀況不同，應充分瞭解植株生長特性、園區條件及透過栽培管理進行調整生產計畫。

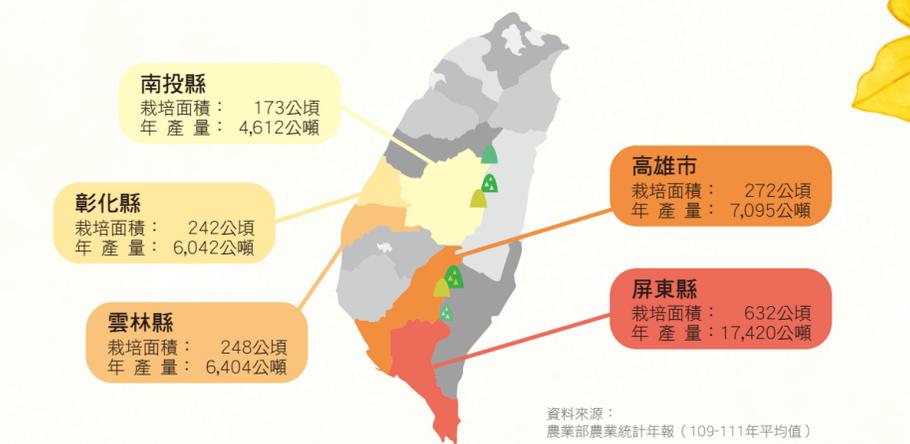
## 作物主要產期

小胡瓜為一年多收之瓜類蔬菜，播種定植後28-35天進入開花期，果實生長發育由開花後5-10天成熟，可連續採收1個月-1.5個月，南部產區可全年生產達3-4次收、中部產區全年生產達3次收。

南部地區（包括臺東）栽培適期：1月中旬至10月下旬；中部地區（包括花蓮）：2月上旬至10月上旬；北部及宜蘭地區：3月中旬至9月中旬。

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主要產期	[Green bar indicating production period across all months]											

## 產地、面積、產量圖



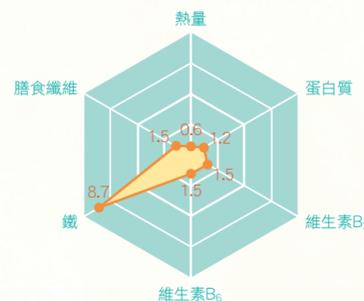
## 在地狀況

臺灣近三年（民國109-111年）胡瓜之平均栽培面積約1,926公頃，每年產量約48,975公噸，平均產量為25.4公噸/公頃，主要產區分布於屏東縣里港鄉和九如鄉、高雄市美濃區和路竹區、雲林縣荊桐鄉和西螺鎮、彰化縣大城鄉和永靖鄉、南投縣埔里鎮和信義鄉及嘉義縣水上鄉和六腳鄉等地。

## 營養成分

胡瓜口感甜脆，汁多味美，營養豐富，含維生素A、B、C外，尚含水分、膳食纖維、碳水化合物及鉀、鈣、鐵等礦物質及多種營養成分，以小胡瓜為例，每100公克熱量僅13卡（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）。

### 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公克胡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

## 挑選方法

### 1.選購小胡瓜時

應挑選外觀果皮顏色鮮綠且有明顯的果刺，表示小胡瓜新鮮，新鮮之果品其果肉質地較細緻，另外果體粗細平均、飽滿硬實，有重量感為佳。

### 2.選購大胡瓜時

應挑選果體結實不軟、瓜身挺直、頭尾粗細一致呈圓柱狀，表面細刺不扎手、果色翠綠帶有白色果粉者為佳。

## 保存方法

一般胡瓜買回家若未立即食用，請勿用水清洗，以免縮短保存時間。可以用溼報紙包覆或置於密封容器中，再放置冰箱冷藏室，可貯放約1周。若冷藏時間過久則會產生組織軟化失水的現象。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

胡瓜性喜溫暖，怕高溫懼嚴寒，生長適溫為18-30℃。適宜生長在鬆軟肥沃、通透性良好、pH值5-7的沙壤土生長。

### 1.育苗



以種子直播或以穴盤育苗，育苗期約7-10天，本葉1片及苗株根團完整為定植適期。

### 2.整地作畦



定植前之土壤應先整地深耕15-20公分以上，採高畦栽培，畦向以南北走向為原則，畦寬1.5-1.7公尺雙行植。

### 3.立支柱及整枝



胡瓜植株生長快速旺盛，為有利於主莖生長，需立支柱以固定瓜蔓。胡瓜整枝方面，以主蔓第5節以下側蔓摘除，第6節以上側蔓留2葉摘心以利通風透光，並促進果實發育肥大。

### 4.灌溉施肥



胡瓜需肥量大，基肥推薦使用有機堆肥，追肥5次，使用時機詳見栽培生產曆。胡瓜生長時需水量大，土壤宜保持溼潤狀態，大雨過後應注意排水，避免根部浸水太久，影響根部發育和養分的吸收，造成植株生育衰弱。

### 5.開花授粉



胡瓜網室設施栽培應選擇單為結果性較強的品種，如選擇非單為結果性品種，需考慮利用昆蟲授粉以解決授粉著果的問題，例如採用蜜蜂授粉以達到理想的著果率。目前胡瓜品種已有單為結果性品種可供選擇栽種，不經授粉即可結果，且果型良好，可節省授粉費用。

### 6.採收與分級



胡瓜果實達適收大小即可採收。

### 栽培生產曆

生育期	生育初期															開花結果及採收期														
	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80													
立支柱	[Bar chart showing support stakes from day 10 to 25]																													
整枝理蔓	[Bar chart showing pruning from day 20 to 80]																													
灌溉施肥	[Bar chart showing irrigation/fertilization from day 10 to 25]					[Bar chart showing irrigation/fertilization from day 30 to 45]					[Bar chart showing irrigation/fertilization from day 50 to 65]					[Bar chart showing irrigation/fertilization from day 70 to 80]														

資料來源：農業部農糧署

## 小知識

胡瓜和苦瓜同屬於葫蘆科作物，部分胡瓜會產生苦味，造成苦味的物質稱為葫蘆素（Cucurbitacin），同時存在於植株和果實，以靠近果梗部位苦味最濃，胡瓜所含的葫蘆素在藥學研究具有藥用價值，目前經由品種選育後的胡瓜，大部分都不帶苦味。胡瓜表面的細刺原是葫蘆科子房表面多細胞瘤，在開花時期可以預防昆蟲叮咬，當長大形成胡瓜時就形成有刺的特徵。目前市場上有許多無刺品種，是利用農業品種改良所選出之無刺胡瓜品種。

## 料理食譜

臺灣四季都盛產胡瓜，除了價格親民也容易取得，因此受到許多人青睞，更成為餐桌上美味的佳餚，不論利用炒煮、涼拌或煮湯等不同方式料理，其清爽的香甜味，加上胡瓜體積雖大，水分卻占總體積九成，既健康又有飽足感，絕對是料理食材最佳的選擇。

### 涼拌小胡瓜

材料：小胡瓜、醬料（鹽、糖、辣椒、蒜頭、醋、米酒及香油）



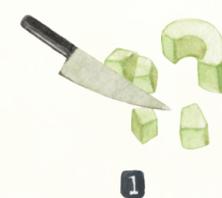
1 把小胡瓜拍打並切段，加鹽拌醃20分鐘。



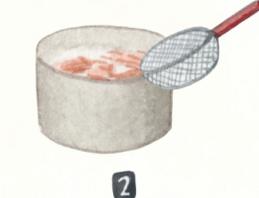
2 以冷開水略沖洗瀝乾，加入糖、辣椒、蒜頭、醋、米酒及香油拌勻醃5小時以上，待入味即可食用。

### 胡瓜排骨湯

材料：大胡瓜、排骨、鹽



1 將大胡瓜削皮去籽洗淨後，切成塊狀備用。



2 將排骨放入沸水中汆燙，去血水後撈起備用。



3 再將大胡瓜和排骨一起放入鍋內，以小火煮30分鐘，至排骨肉軟化，加鹽調味即可。

## 消費Q&A

Q1. 胡瓜為連續採收作物，稍有不慎常有殘留農藥的問題，如何選購？

A1. 目前病蟲害防治管理方式推陳出新，請選擇有產銷履歷標章的產品。在料理前，請先清洗乾淨或利用滾水汆燙過，以去除胡瓜殘留的農藥、細菌、蟲卵和硝酸鹽等有害物質，不宜生食未經清潔處理之胡瓜。

Q2. 購買的胡瓜有苦味，該如何去除？

A2. 胡瓜的苦味大多集中靠近果梗處，約1-3公分，苦味主要是因為葫蘆素，造成葫蘆素的原因包括品種、不當的肥培管理及不適合的栽培環境等。如購買到有苦味的胡瓜，在食用時可先去除果梗處5公分左右，再進行料理。

Q3. 為什麼夏季的小胡瓜會彎曲，冬季品質比較好？

A3. 臺灣小胡瓜除了露天栽培外，還可栽種在設施內，因此小胡瓜全年均可栽種收穫，但是夏季高溫情況下，設施內溫度常常高於小胡瓜可以忍受的35℃以上，因此夏季的小胡瓜常會出現彎曲或頭大尾小等畸形果；冬季設施可以提供較露天較佳的環境，因此小胡瓜的品質比較好。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部種苗改良繁殖場、農業部臺南區農業改良場  
撰稿者：蔡雅琴、趙秀芳 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷