

苦瓜



苦瓜果實

類別：蔬菜類
 學名：*Momordica charantia* L.
 英名：Bitter gourd, Balsam pear, Bitter melon
 別名：錦荔枝、涼瓜、癩葡萄、紅姑娘、紅羊
 分類：葫蘆科 (Cucurbitaceae)
 苦瓜屬 (*Momordica*)

主要特徵

苦瓜為一年生或多年生具攀援性的草本植物，植株分支多，可區分為母蔓、子蔓及孫蔓。葉片形狀為掌狀，葉子正面為綠色。葉緣有鋸齒狀或缺刻狀；為雌雄同株異花，花瓣均為黃色，先開雄花再開雌花，雄花生長於葉腋，雄蕊3枚，雌花子房為紡錘形，長度10-20公釐，是苦瓜的縮小版，如不經授粉，子房將萎凋。花期可長達5-10個月。苦瓜授粉後約10-20天採收，成熟度受氣溫影響甚大。每顆果實內含20-30粒種子，種子為盾狀，表面有花紋側邊有缺刻，依品種不同而有顯著的差異。

重要品種 (或分群)

苦瓜依外觀顏色及果實大小，可分為白玉苦瓜、蘋果苦瓜、翠玉苦瓜、粉青苦瓜及山苦瓜。臺灣消費者較喜歡白玉苦瓜，因此所種植的苦瓜70%以上都為白色種。市場上約20-25%的苦瓜為綠皮苦瓜，並有少部分的苦瓜為小型山苦瓜。除了少部分農民自行留種外，大部分的苦瓜都是由種子公司所育成的一代雜交種為主。

白皮苦瓜



白玉苦瓜

為消費者最喜歡的苦瓜類型，產量占75%以上，種子來源大多是經由種子公司或農業研究機關所育成的一代雜交種，少部分為農民自行育成的交配種。



蘋果苦瓜

因外型與蘋果相似而得名，其苦瓜顏色較淡、外型討喜，較受年輕消費族群喜愛。料理方式與白玉苦瓜相近，因果形較小、單位面積產量較白玉苦瓜低，因此栽培面積較少。

綠皮苦瓜



大青苦瓜 (如翠玉苦瓜)

為綠皮苦瓜類型中栽培最多的苦瓜品種，栽培面積約占苦瓜總栽培面積的20-25%。主要烹煮方式為苦瓜炒鹹蛋，是餐廳或自助餐常見的料理佳餚。



粉青苦瓜

市場占有率較低，烹煮方式以炒或煮湯為主。粉青苦瓜與翠玉苦瓜共同的優點為耐寒性較佳，可作為冬季授粉的花粉來源，以補足因授粉不良導致產量降低的缺點。



山苦瓜

果形較小，市場占有率較低，但其對環境的適應力較強，苦味較重。一般消費者較少拿來烹煮食用，主要拿來做成茶包泡茶，或提供藥廠作為製藥原料。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

苦瓜原為熱帶地區作物，原產於東印度地區，歷史記載於明朝永曆年間鄭和下西洋時（西元1405年至1433年）引入中國。印度、東南亞及日本地區栽培的歷史久遠，臺灣消費者喜歡白色苦瓜，料理名菜「鹹蛋苦瓜」則是採用由日本琉球地方引入的綠皮珍珠苦瓜作為食材。

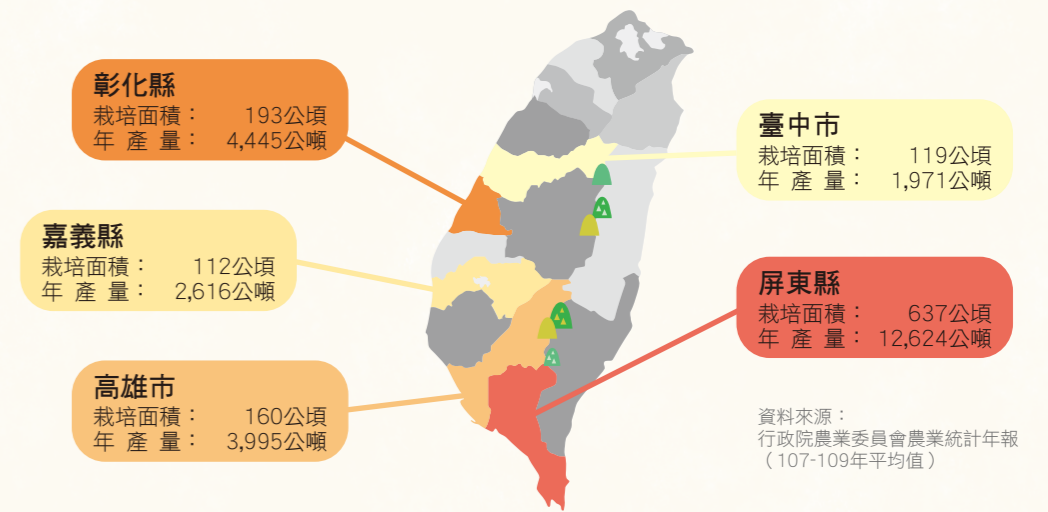
生產概況

臺灣全年均可種植苦瓜，以中南部地區栽培較廣，其中又以屏東縣為種植最多的縣市。主要產地及產量分布如下表說明。

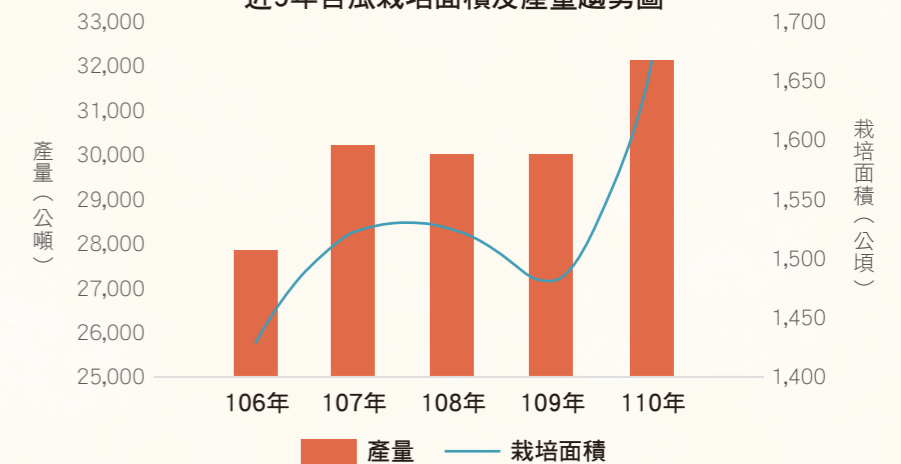
作物主要產期

苦瓜產地集中於中部及南部，且全年均可生產苦瓜。播種適期，臺灣北部在3-6月，中部在2-9月，南部週年皆可播種，但以2-10月最適宜。中部的產期為4-9月，南部產期集中於10月至翌年3月。

產地、面積、產量圖



近5年苦瓜栽培面積及產量趨勢圖



在地狀況

臺灣苦瓜種植面積最大的地區為屏東縣，主要分布於屏東縣九如、里港、崁頂鄉及高雄市杉林區。屏東縣民國107-109年平均產量約占全國的41.9%，產值約4.52億元。不同地區苦瓜栽培品種差異極大。白皮的商業品種以「大美珠」、「雪寶」、「日寶」、「日華」、「日輝」、「秀月」、「月華」等品種占大多數。綠皮苦瓜則以「碧青」、「碧華」及「美翠」較多。山苦瓜類型則以「小月」品種較多。高雄市大樹區的農民則大多數自己留種，再將自留種苦瓜透過育苗嫁接自行種植。

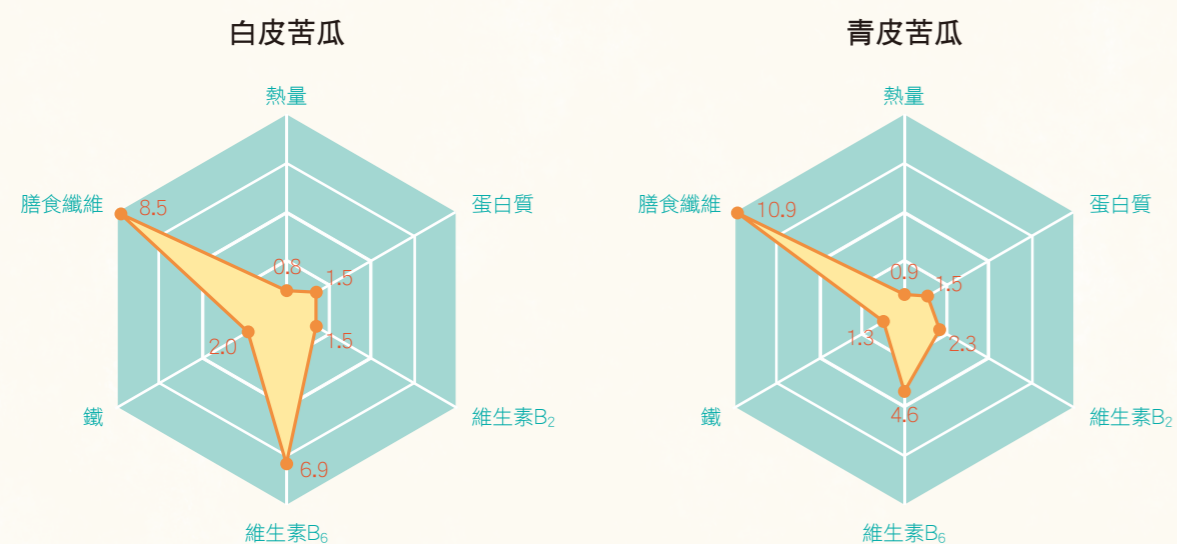
國產農漁畜產品教材-2023.8出版

編撰單位：農業部農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所
 撰稿者：林照能 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

營養成分

苦瓜果實中含有苦瓜素（momordicine），因此略帶苦味，經過烹煮之後就有回甘口感。白皮苦瓜每100公克含41.5毫克的維生素C，其含量是番茄的3倍、蘋果的14倍；膳食纖維含量為2.8公克，可幫助消化；熱量極低，僅為19卡。

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公克苦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

挑選苦瓜外觀色澤亮麗，果實飽滿，表面無凹陷，珍珠突起較大、較明顯的果實，沒有病蟲害的病徵或黃化過熟的現象。輕壓果實質地，太軟黃化代表果實已過熟，太硬則是過早採收，苦味會更濃郁。果實大小以一般小家庭一餐可食用量為原則，約600公克左右。

保存方法

臺灣氣候炎熱，苦瓜常溫儲存約3天左右，因此剛從市場買回來的苦瓜宜儘早食用完畢。苦瓜若需保存多日，應放入冰箱冷藏。先將整顆苦瓜以廚房紙巾擦拭乾淨，以保鮮膜完整包裹，再用報紙或紙袋包覆放入塑膠袋，可保存14天以上，依舊新鮮如現採。或將苦瓜縱切剖面，用湯匙將苦瓜種子刮除，再以保鮮膜及塑膠袋包裹，亦可延長苦瓜的保鮮期。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

為防範瓜實蠅叮咬，一般苦瓜農常利用網室進行栽培；又因長期連作容易產生嚴重的萎凋病，所以大部分的瓜農會利用嫁接苗的方式在水平網室中進行苦瓜栽培。

1. 催芽與育苗

苦瓜種子具有硬實性，若直接播種則發芽率差，因此需把種子以瓜子夾或指甲剪將種殼剝裂以利種子吸水發芽。剝殼後需浸水18-20個小時，以殺菌劑消毒避免發霉，待胚根露出後將種子播種於含有泥炭土的50格穴盤中，待植株長出3-4葉本葉即可定植於田間。



苦瓜種子發芽

2. 嫁接

為防治苦瓜萎凋病的發生，農友會採用嫁接苗來栽培。嫁接苗可區分為絲瓜砧及南瓜砧二種嫁接苗，因應栽培季節及區域氣候的差異，南部地區採用南瓜砧嫁接苗，中部地區則以絲瓜砧的嫁接苗為主。



利用嫁接苗可大幅降低苦瓜萎凋病

3. 定植

苦瓜行株距依各地區栽培模式及網室或隧道式的栽培方式不同而有所差異，一般而言，每分地種植80-120株為目前瓜農最常用的栽培密度。栽培密度高主要是為了在短時間獲得較高的收益，栽培密度低則植株生長空間較大，通風良好、病蟲害防治較容易，可延長採收期。



苦瓜定植後應以支柱固定防止倒伏

6. 套袋與採收

白皮苦瓜為臺灣消費者所喜愛，市面上雖然已育成免套袋果皮即呈白色的苦瓜品種，但在苦瓜結果初期，一般瓜農仍習慣以防水紙袋加以套袋，以確保所生產的苦瓜果實潔白亮麗。苦瓜果實授粉後14-20天即可採收，每天早上為苦瓜採收的最佳時段，將採收好的苦瓜果實套上蔬果袋，即可裝箱送至市場銷售。



苦瓜套袋可减少病蟲害的發生及生產潔白亮麗的果實

5. 授粉

苦瓜為雌雄同株異花，開花期先開雄花再開雌花，早上10點之前為苦瓜授粉的最佳時間，需儘早完成授粉工作。網室栽培的苦瓜，開花期可以人工方式進行授粉，盛花期應以蜜蜂授粉才能減少授粉不良導致畸型果產生。



利用蜜蜂授粉可提高苦瓜產量

4. 整蔓

為了提高苦瓜的產量及栽培上病蟲害管理的方便，在苦瓜生育初期應進行整蔓。一般慣行法留4-8條子蔓，母蔓摘心與否則依栽培者的習慣自行決定。選擇生長旺盛具有雌花的藤蔓進行選留，有些子蔓雖生長旺盛但無雌花的藤蔓則應剪除，以提高苦瓜的生產效能。



選擇具有結成性的藤蔓可提高苦瓜產量

栽培生產曆

生育日數	0	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	
春作生育期	營養生長期					生殖生長期 (開花、授粉、結果、套袋、採收)												
栽培管理	基肥(灌溉)	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	追肥	灌溉	

小知識

苦瓜的別名為何叫錦荔枝？

「錦」字面上的意思代表光彩華麗，花樣眾多。苦瓜果實外觀具亮麗光澤，又像極了荔枝果皮外觀具粗糙突起的形狀，因此被稱為「錦荔枝」。清朝的玉石珠寶「白玉錦荔枝」以新疆和闐地區高級的玉石雕刻而成，其雕工精美、潔白細緻的光澤正符合苦瓜果實色澤亮麗、果肉潔白細緻的特質。「白玉錦荔枝」在清朝的皇室為供皇帝收藏及把玩，是非常珍貴且重要玉石珍藏。目前收藏在國立故宮博物院。



白玉錦荔枝

圖片來源：國立故宮博物院

料理食譜

苦瓜在日常料理中以炒苦瓜、苦瓜排骨湯、鳳梨苦瓜雞、鹹蛋苦瓜為一般大眾所熟悉，但許多年輕人因為覺得苦瓜太苦而不喜歡吃。為迎合年輕人及降低苦味所帶來的排斥感，以下介紹如何製作色香味俱全又具有創意的苦瓜拼盤。

苦瓜拼盤

材料：香菇及舞菇2-3朵、豆芽少許、芫荽及石斛蘭（裝飾用）、金針花少許、苦瓜半條、胡蘿蔔絲少許



消費Q&A

Q1. 如何去除苦瓜的苦味？

A1. 以下四個方法皆可降低苦瓜的苦味：

- (1) 將苦瓜果實縱切，用湯匙去除果實內囊腔白色內膜。
- (2) 切片後的苦瓜果實用鹽水浸泡2小時以上，瀝乾後再進行烹煮。
- (3) 用滾水氽燙後，放入冰水冰鎮數小時後再食用。
- (4) 將苦瓜切成薄片，加入白醋或橄欖油或沙拉醬。

國產農漁畜產品教材-2023.8出版

編撰單位：農業部農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所
撰稿者：林照能 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告