

木鱉果



類別：蔬菜類
學名：*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.
英名：Spiny bitter gourd
別名：木鱉子、刺苦瓜、Sukuy（阿美族語）、Hamunly（卑南族語）、Zyazyai（排灣族語）
分類：葫蘆科（*Cucurbitaceae*）
 苦瓜屬（*Momordica*）

主要特徵

木鱉果又稱木鱉子，種子呈鰐狀得名，為葫蘆科苦瓜屬大型多年生草質藤本植物，雌雄異株，花乳黃色，寬鐘型，果實具刺。果實組成部位可分成果皮、果肉、假種皮及種子。

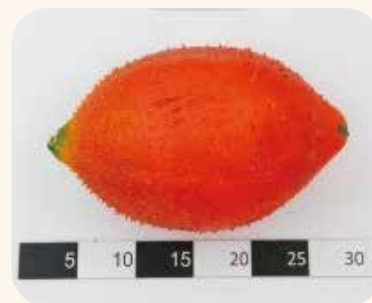
重要品種（或分群）

臺灣原生種



果實呈紡錘形或卵形。

越南種



果實偏向球形。

臺東1號



成熟果實橢圓形，果皮橙紅色，假種皮紅色。與現行地方品系相比，產量高出近1倍，全年於平地及低海拔地區均可種植。

資料來源：
行政院農業委員會臺東區農業改良場－農情月刊246期、258期
行政院農業委員會臺東區農業改良場研究彙報31輯－木鱉果「臺東1號」之育成

品種來源

原產地與臺灣發展演變

木鱉果原產地為中國南部、東南亞、臺灣及澳洲東北部等地區，主要分布於全島平地及低海拔森林，臺東地區則在縱谷區中央山脈及海岸山脈淺山地區可見其蹤跡。

生產概況

木鱉果原生種在臺灣目前以花東地區較多零星栽培，主要天然分布全島平地及低海拔森林。早期作為原住民傳統原生蔬菜食用，如卑南族、阿美族及排灣族等，食用部位為嫩葉及青果，近年國外多利用木鱉果熟果之假種皮進行料理之運用。

作物主要產期

木鱉果一般於5-6月始開花結實，夏季約60天，秋季約70-80天果實可進入成熟期，產季為7-12月，一年約2-3收。



產地、面積、產量圖

臺灣目前於臺東地區主要種植臺灣原生種，栽培面積約為10公頃，西部地區如嘉義縣、臺南市及雲林縣一帶亦有栽種，為北越引進之越南種。



營養成分

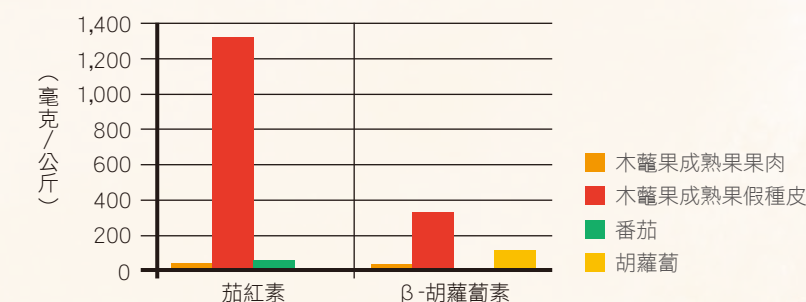
臺灣原生木鱉果機能性成分豐富，食用部位可分為嫩葉、青果及熟果。原住民族多以嫩葉炒食或青果煮湯入菜。機能性成分會受到栽培環境、年份、月份或儲藏條件之影響，因此現有文獻中所載機能性成分含量各有不同。

營養成分比較

木鱉果未成熟青果8大營養成分與苦瓜相仿，脂肪含量極低，以碳水化合物為主，其次為蛋白質。成熟果實果肉與青果營養成分組成相似，其膳食纖維含量豐富，而熟果假種皮則含有豐富油脂。

其他特殊關注營養成分

成熟果實具有豐富機能性成分，每公斤果肉含有29.6毫克及27.0毫克的茄紅素及β-胡蘿蔔素，假種皮則含有1,322.1毫克及328.2毫克，相較高茄紅素番茄品種（每公斤約含50.9-57.9毫克茄紅素）及胡蘿蔔（每公斤約含112.7毫克β-胡蘿蔔素）含量高。



挑選方法

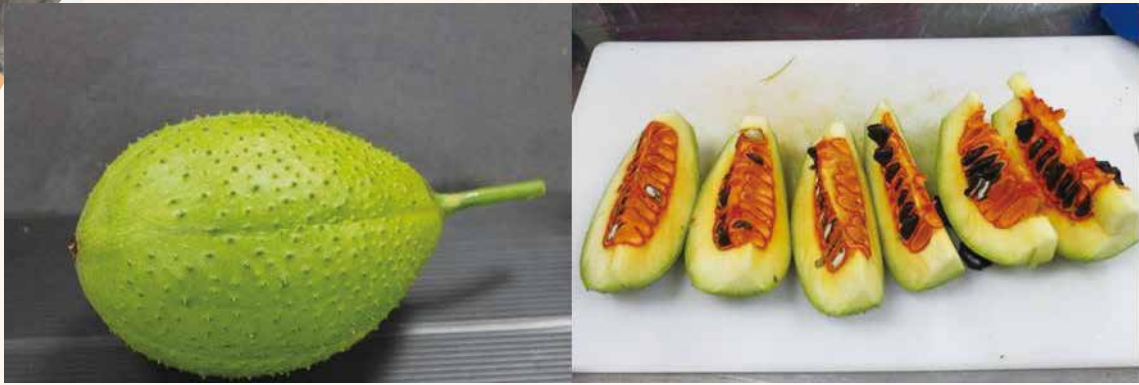
熟果可挑選外觀無害蟲叮咬痕跡者。未完全轉色者可置於室溫下，數日後完全轉色即可使用。如欲煮湯，建議挑選剛轉色者（轉色20%以內），購買後盡快料理，避免軟熟後影響口感。授粉後約50天，果實外觀由青綠略轉黃綠色，種子已成熟並開始膨大，且假種皮形成，此時青果果肉口感最佳。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部臺東區農業改良場
撰稿者：黃晉臻 / 插畫與版面設計：梁渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告



種子已成熟之青果，採收後儲藏溫度13℃以上，可促進果實後熟及轉色。於田間掛果成熟或採收後經後熟作用之熟果，外觀呈現鮮艷之橘紅或橙紅色，其假種皮及果肉皆可利用。



保存方法

假種皮利用的部分，根據使用對象不同，保存方法也有差異。若對象為消費者或餐廳使用原料，需加熱後再置於零下20℃保存；一般則直接置於零下20℃保存，可保存1年。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

木蘆果栽培管理週期可分為兩個階段，首年栽培及周年栽培。首年栽培先利用種子育苗，開花後，移除雄株，建立全雌株園區，後續周年管理摘要如下。

(詳見行政院農業委員會臺東區農業改良場－農技報導第57期)

1.整地作畦：定植前，施用有機肥作為基肥。

2.育苗定植：定植至開花約3個月，每盆置入一粒種子，胚根朝下覆土。待3-5週，幼苗長至約30公分高時即可定植於田間，定植時每穴種植2-3株，待植株開花時留存雌株，定植於隧道式棚架設施。



育苗

幼苗定植於田間

隧道式棚架

3.理蔓：為利後續生長管理及授粉作業，主蔓生長至棚架頂部前適度摘除側芽，縮短主蔓生長至棚架頂端的時間。

4.授粉：待植株覆滿近半棚架時進行人工授粉，木蘆果開花時間於清晨4-5時，上午10時之後因陽光強烈及高溫，花朵開始老化，故授粉須把握於10時前完成作業，授粉後應套袋避免瓜實蠅危害。

5.追肥：授粉後可酌量補充高磷鉀肥料，以促進果實發育。木蘆果採收期為4-6個月，於每批果實採收後也需補充高磷鉀肥料及液肥，促進後續開花結實。

6.水分害蟲管理：栽培期間需充足水分，一般以溝灌或滴灌進行，木蘆果根系不耐水淹，田區應保持排水良好，以高畦栽培，避免淹水。

7.病蟲害管理：木蘆果蟲害有瓜螟、瓜實蠅類及介殼蟲等。瓜螟主要危害新梢及果實表皮；瓜實蠅類會產卵於果實內而影響果實品質；介殼蟲危害植株莖蔓及基部。

8.採收：青果可於授粉後40-50天，表皮深綠略帶光澤時採收；熟果則於授粉後60-70天，果實底部為橘紅色時採收，待全果後熟轉為橘紅色即可料理。



資料來源：
行政院農業委員會臺東區農業改良場－農技報導
第38期-木蘆果栽培管理、
第58期-原生種木蘆果栽培曆

栽培生產曆

月 份											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
休眠期											
		新梢生長期									
				開花期							
				果實生長期							
					果實成熟採收期						

小知識



木蘆果的種子可以食用嗎？

木蘆果的種子具有些微毒性，千萬不可食用喔！

料理食譜

木蘆果可供做食品原料，全果除了種子以外均可利用，成熟果實之假種皮可拿來製作果汁及燉飯、粥等，未成熟之青果可直接切塊燉湯，木蘆果的嫩葉也可直接拌炒食用。



消費Q&A

Q1. 加熱後營養是否會受到影響？

A1. 加熱後維生素C會受到破壞，茄紅素的部分略為下降，但會變得較好吸收。稀釋5倍的果汁，其茄紅素仍有0.1毫克/毫升的含量。

Q2. 請問若想試種木蘆果的話，要去哪裡索取種子呢？

A2. 目前相關種原繁殖技術已授權業者繁殖，可向成功鎮農會聯絡洽購。

Q3. 如何區分雌雄株？

A3. 看花托下方是否有子房來判斷。

Q4. 木蘆果嚐起來味道如何呢？

A4. 原生種因油脂含量較低，嚐起來較越南種無油耗味，帶淡淡瓜果香，無特殊味道。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部臺東區農業改良場
撰 稿 者：黃晉臻 / 插畫與版面設計：梁渲插畫

農 業 部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

