

絲瓜



類別：瓜果類
學名：1.圓筒絲瓜 *Luffa cylindrica* Roemer.
2.稜角絲瓜 *Luffa acutangula* Roxb.
英名：Sponge gourd
別名：1.圓筒絲瓜別名：菜瓜、米管瓜、水瓜
2.稜角絲瓜別名：澎湖絲瓜、十角絲瓜
分類：葫蘆科(Cucurbitaceae)絲瓜屬(*Luffa*)

A B C D
A 絲瓜栽培早期
B 絲瓜栽培中早期
C 圓筒絲瓜採收期
D 圓筒絲瓜果實過熟(果實太晚採收與過度膨大，此時絲瓜纖維過粗已無法食用)

主要特徵

絲瓜為葫蘆科絲瓜屬一年生草本蔓性植物，亞洲地區栽培甚多，臺灣絲瓜種類可分為圓筒絲瓜及稜角絲瓜，以圓筒絲瓜為大宗。主要食用部位為果實，果實嫩果可供蔬菜食用，果實老熟雖不可食用，但因圓筒絲瓜老熟果曬乾後，果皮可有效剝離，故可做成菜瓜布供洗滌器皿或沐浴擦洗身體用。在果實營養方面，鮮瓜水分含量高，熱量低，每100克僅含17大卡，並富含維生素C、B，礦物質則為鉀、鈣及磷，類胡蘿蔔素及粗纖維等。

重要品種（或分群）

圓筒絲瓜

美人



果皮綠色，果面粗糙，肉色翠綠，烹煮不變黑；播種適期：秋季。

高雄4號



高雄4號為一代雜交品種，具節成性，果皮綠色，果面粗糙屬粗鱗品種，果實圓筒形，果肩、果底平齊、外形端正。早生，高屏地區春作定植至開花約需35天，秋作定植至開花約需42天，非常適合南部地區秋、冬季種植。

東光



生長勢、結果力特強。果皮青綠色，果肉白綠色，煮後肉色不變黑，品質細嫩；播種適期：秋季。

種苗3號



生長勢強，雜交一代的品種，煮熟肉色不褐化。種植適期：栽培地區以中南部地區，栽培季節以春秋兩季為主要適期。

資料來源：
1. 高雄4號為高雄區農業改良場黃祥益
2. 種苗3號為種苗改良繁殖場張勝智
3. 其餘品種為農友種苗股份有限公司
<https://www.knownyou.com/index.jsp>

稜角絲瓜

三喜



果皮為青綠色，果肉呈白綠色，煮後肉色仍翠綠；播種期：7月至翌年2月。

生產概況

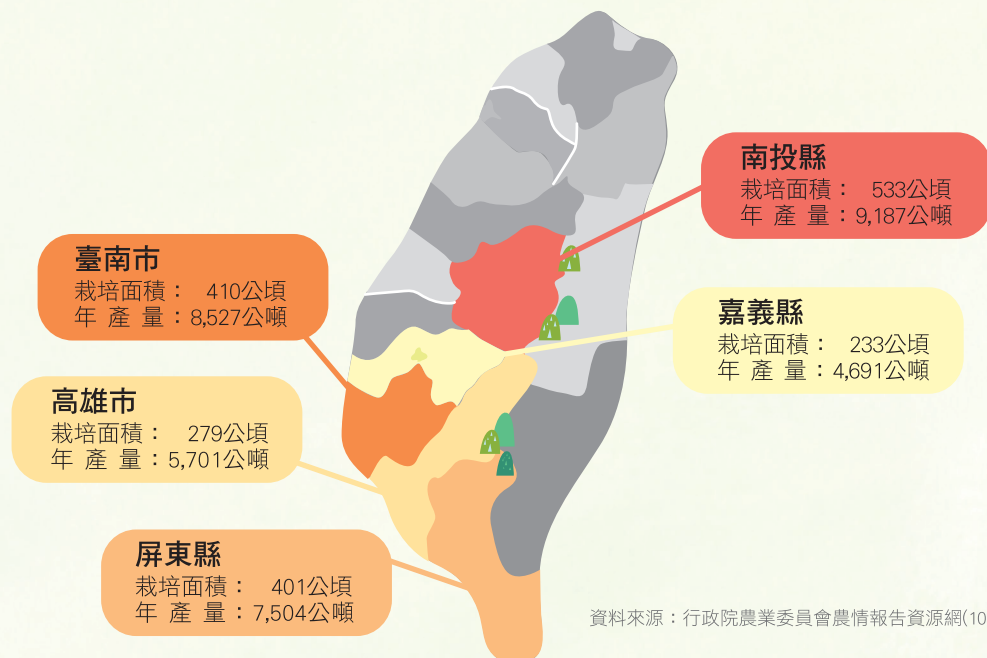
絲瓜生育強健，對於環境氣候及土壤條件需求較不嚴苛。然而，因絲瓜為短日照植物，開花較易受日照長短所影響，夏季期間因日照過長，易造成絲瓜不開花只進行營養生長；短日照天數越多則較易促進雌花生成，因此農民為避免產量受到影響，多在春季及秋季種植及栽培生產。臺灣近三年絲瓜之平均栽培面積約2,443公頃，每年產量約4萬6千公噸，平均產量約18.8公噸/公頃，主要產區以南投縣的533公頃，其次分別為臺南市410公頃與屏東縣401公頃；在年平均產量方面，以南投縣9,187公噸最高，其次則分別為臺南市8,527公噸及屏東縣7,504公噸。

作物主要產期圖

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
產期												

產地、面積、產量圖

105-107年統計臺灣絲瓜栽培面積及收穫量最多前五縣市分別為：南投縣、臺南市、屏東縣、高雄市及嘉義縣。



資料來源：行政院農業委員會農情報告資源網(105-107年平均值)

其他重要圖文訊息

我國絲瓜生產主要於國內使用，足以供應市場所需，並無進口。在出口方面，107年有少量出口約1,400公斤，以生鮮絲瓜出口為主(資訊參考來源：財政部關務署)。

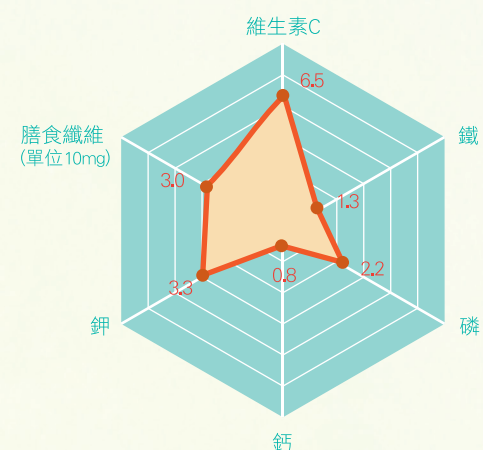
國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會種苗改良繁殖場
撰稿者：張勝智 / 插畫與版面設計：染凜插畫

營養成分

絲瓜為常見的瓜果類蔬菜，營養價值豐富可口，為我國重要的餐桌食物。絲瓜除含大量膳食纖維外，更有營養元素如維生素C、B₁及B₂等，亦含有多樣礦物質如鉀、鈣、磷及鐵，更含蛋白質、碳水化合物、脂肪、類胡蘿蔔素及皂苷等。

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克絲瓜中所含重要營養素的比例。
(膳食纖維及鉀採用參考值，其餘採用建議值)

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

- 選購圓筒絲瓜時，應注意挑選果實完整勻稱的圓筒形，避免兩端肥大或中間凹陷者。
- 果實顏色應為新鮮翠綠色，如表皮已有暗沉或轉至深色，抑或是失去光澤，則表示可能已採收存放一段時間，果實較不新鮮。
- 果實挑選表面突起完整較佳，應避免外觀有傷口或裂口。
- 因品種不同，現今常見的圓筒絲瓜品種，鮮果平均約500-600公克間，可作為選購參考。

保存方法

一般絲瓜採收後，可在室溫保存約1-2天，放置過久，果皮則開始呈現暗綠色沉澱，冬季雖可保存較長，但仍有限。放在冰箱冷藏保存可有效延長時限4-5天，但須保持適當濕度，若冷藏過久則會產生組織軟化失水與果色暗沉，故仍應盡早食用。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 育苗：



種子預措後，以穴盤進行播種及育苗，待絲瓜苗長至第二本葉後即可定植。

2. 絲瓜田區做畦：



田區施用基肥後，再適度翻耕作畦。

3. 棚架與固定藤蔓：



絲瓜苗完成定植，配合棚架設施，以塑膠夾固定主蔓。

4. 絲瓜田區溝灌：



種植期間水分供應，以溝灌方式進行。

5. 絲瓜花盛開期間：



絲瓜生育中期開始開花，透過昆蟲授粉開始著果，絲瓜開始生產。

6. 病蟲害防治：



絲瓜生育強健，避免長期連作，以減輕萎凋病發生。在蟲害方面主要需避免瓜實蠅叮咬，可於嫩果套上紙袋減輕叮咬問題。圖為瓜實蠅叮咬後的果實，內部已糜爛。

栽培生產曆

絲瓜全年可供應，4-10月為主要供應期，12-2月供應量最少。

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
中部地區												
南部地區												

不同地區適合不同栽培時期

小知識

絲瓜整株充滿價值，新鮮的嫩果可作為蔬菜食用，老熟的大果經日曬後，去除果皮便可製成菜瓜布，採收完絲瓜後將主莖切斷，即可收取新鮮的絲瓜水，可製作美顏保養聖品，如絲瓜保濕水等，優點繁多。

料理食譜

清炒絲瓜

材料：絲瓜1條、薑絲2片切絲



消費Q&A

Q1. 為什麼市場上有些絲瓜煮過之後會湯汁變黑？

A1. 因為目前市面上有些農民仍以自行留種生產為主，一些早年的品種仍有烹煮後肉色及湯汁顏色較深的問題，現有新育成的品種已透過品種改良的方式，改善這類問題，烹煮後肉色及湯汁都會呈現可口的乳白色。

Q2. 戶外田地種植絲瓜開花，大約多久可以採收？

A2. 絲瓜採收作為蔬菜食用時，必須避免在肉質與種子尚未成熟硬化前採收，建議高溫時期於雌花開花後10-12天採收，如果溫度較低則為開花後約15-20天採收。

國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會種苗改良繁殖場
撰稿者：張勝智 / 插畫與版面設計：梁滄插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告