

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、香櫞瓜等，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。

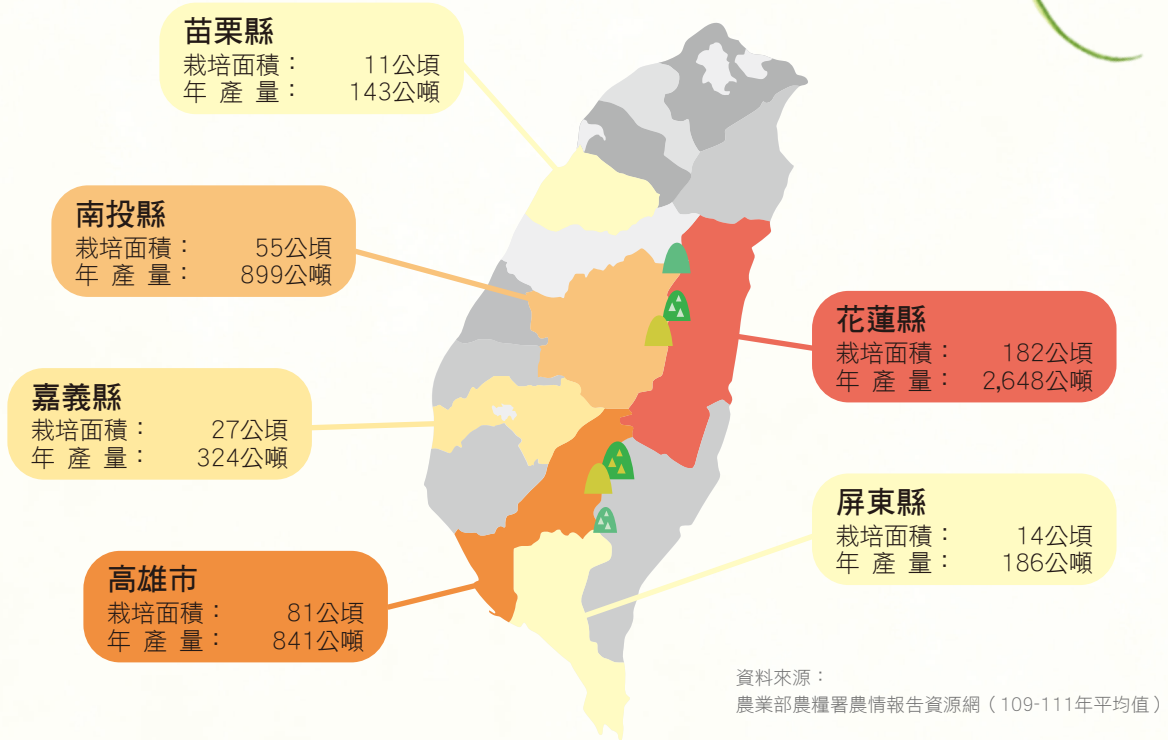
生產概況

根據農業部農糧署農情報告資源網，民國88年龍鬚菜栽培面積約為200公頃，截至民國111年為止，全臺灣的龍鬚菜栽培面積已增加至402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。民國102年起因休耕地活化政策，栽培面積有逐漸增加的趨勢，民國111年花蓮縣吉安鄉的栽培面積為180公頃，約占全臺灣45%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，花蓮縣吉安鄉種植面積約180公頃，全年生產超過2,000公噸。民國75年左右，花蓮縣吉安鄉農會的共同運銷主辦人首先開始試種龍鬚菜並嘗試銷售，沒想到市場反應不錯，隔年便有不少人加入栽培的行列。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，龍鬚菜病蟲害少、幾乎不用農藥的健康形象，相當符合現今飲食潮流，廣受消費者的喜愛。龍鬚菜不僅經濟價值高，其兼具低成本、好管理、全年可採收的優良因子，使吉安龍鬚菜逐步提升至現今的規模。

營養成分

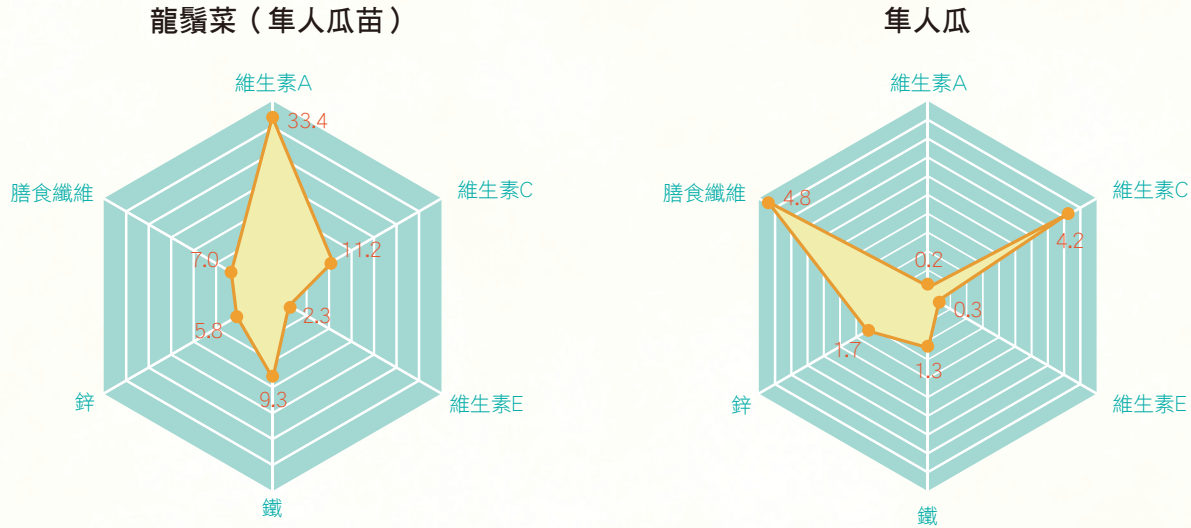
龍鬚菜含有維生素A、B₁、B₂及鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等多種營養素，而且熱量極低、零膽固醇，對於講究養生的現代人來說，是非常優質的蔬菜；富含膳食纖維及鐵質，適合素食者及孕婦食用。此外，龍鬚菜的鋅含量不比魚貝類少，是不能吃海鮮的痛風患者之良好營養補充來源。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場

撰稿者：張志維、邱于珊 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

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℃，12℃以下停止生長，可短暫耐受40℃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℃。適合中等日照，稍耐蔭，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，但應避免畦溝內長時間積水。

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「香櫞」，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℃-27℃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。