

木鱉果



類別：瓜菜類
 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*)



A 木鱉果果實
 B 花
 C 成熟果(左)、成熟果剖面(中)、假種皮及種子(右)

主要特徵

木鱉果又稱木鱉子，種子呈蟹狀得名，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

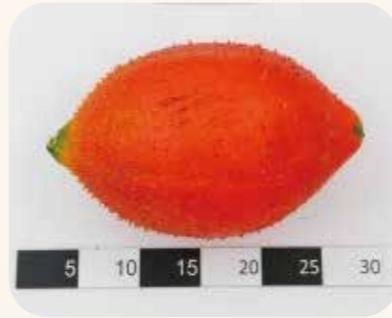
尚無育成品種，多以地方種種植。

臺灣原生種：



果實呈紡錘形或卵形

越南種：



果實偏向球形

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。

主要產期圖

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、臺南及雲林一帶亦有栽種，為北越引進之越南種。

營養成分

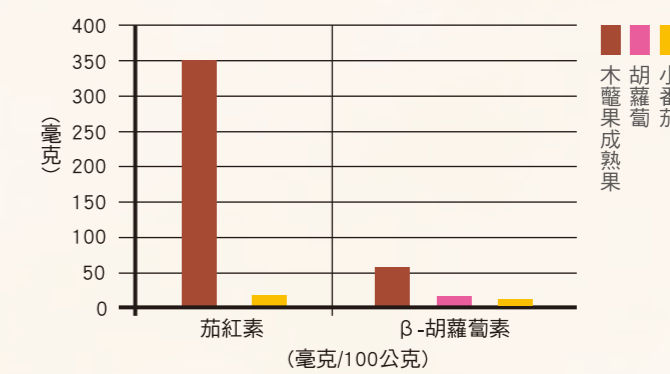
臺灣原生木鱉果機能性成分豐富，食用部位可分為嫩葉、青果及熟果。原住民族多以嫩葉炒食或青果煮湯入菜。機能性成分會受到栽培環境、年份、月份或儲藏條件之影響，因此現有文獻中所載機能性成分含量各有不同。

營養成分比較

青果營養分析結果顯示，果實主要以碳水化合物為主，含有蛋白質及醣類，熱量約36大卡，礦物質鈉含量為2.5毫克/100公克，低於野苦瓜鈉含量6毫克/100公克，脂肪未檢出。

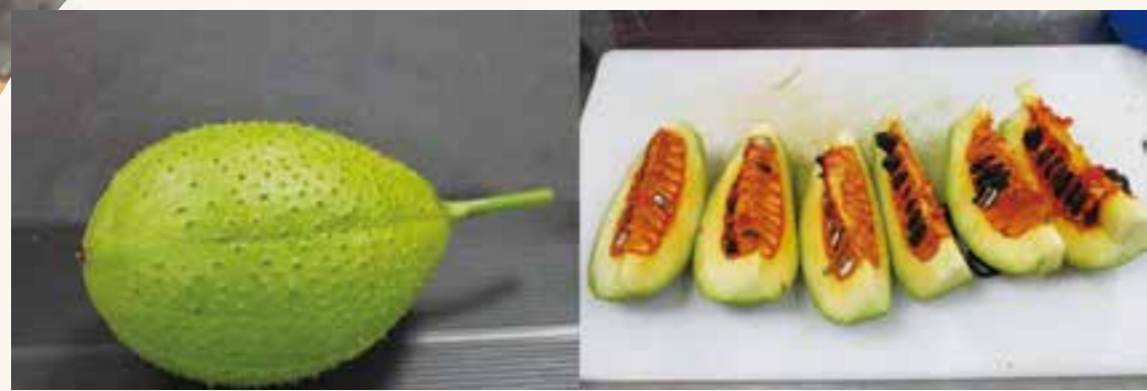
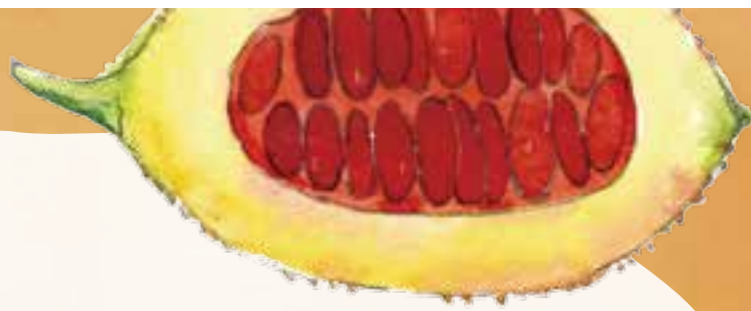
其他特殊關注營養成分圖

其中類胡蘿蔔素中，每100公克含有350-480毫克的茄紅素及58毫克的β-胡蘿蔔素，對照107年衛生福利部營養資料庫，木鱉果茄紅素含量為小番茄(7.74毫克/100公克)的45倍，β-胡蘿蔔素為胡蘿蔔(11.9毫克/100公克)的4.9倍，小番茄(7.0毫克/100公克)的8.3倍。



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。



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，可保存一年。

生產過程

栽培過程重要關鍵

木鼈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。(詳見臺東場農技報導第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时间。
- 4. 授粉：**待植株覆滿近半棚架時進行人工授粉，木鼈果開花時間於清晨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。木鼈果採收期為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，木鼈果根系不耐水淹，田區應保持排水良好，以高畦栽培，避免淹水。
- 7. 病蟲害管理：**木鼈果蟲害有瓜螟、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。



臺東場農技報導38期-木鼈果栽培管理、農技報導58期-原生種木鼈果栽培曆

生產栽培曆

		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													

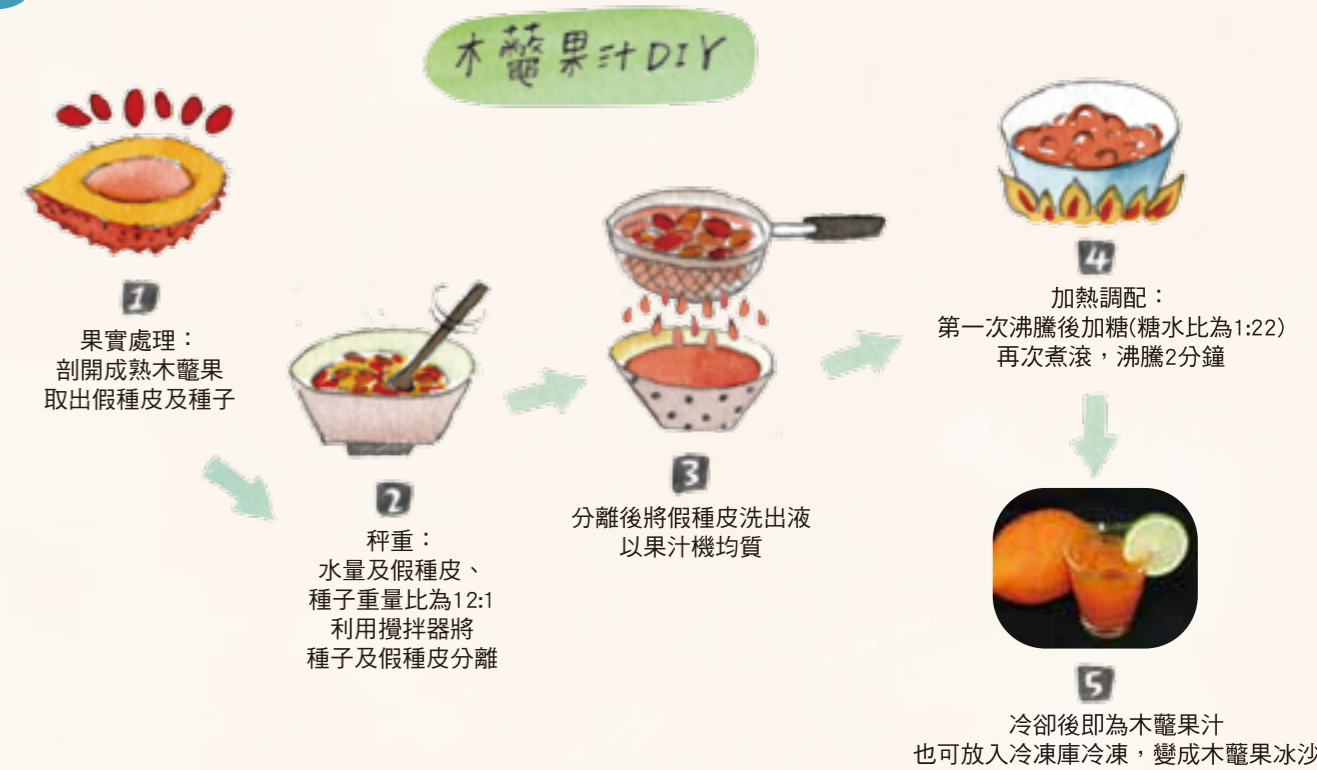
小知識



木鼈果的種子可以食用嗎？
木鼈果的種子具有些微毒性，千萬不可食用喔！

料理食譜

木鼈果可供做食品原料，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，木鼈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0.1mg/ml的含量。
- Q2. 請問若想試種木鼈果的話，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. 木鼈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。

