

## 生長強健的— 扁蒲

文 / 邱阿昌 · 攝影 / 吳世民



「永樂」短腿蒲



「春鶯」白圓蒲

扁蒲原產在非洲或印度，是一年生蔓性草本瓜類，生育強健，適應性廣，容易栽種，又可以繼續開花結果，採收期的期間長，所以，是台灣家庭在暖季普遍栽種的果菜。

扁蒲依果形大概分為四類，長形稱為瓠，圓形稱為匏，扁圓形稱為扁蒲，二端粗、中間細、有束腰的稱為葫蘆，台灣將前三者稱為蒲仔，最後一種稱為葫蘆蒲，但都可稱為扁蒲。其實扁蒲的果實形狀及大小變化多端，品種及種類也很多，一般栽培以採收嫩果供做蔬菜食用，老熟果之外皮堅硬，以前常用它做為盛水的水瓢，現在則多用作彩繪工藝的裝飾品。

供食用的嫩果，含水量高，熱量低，除了含有少量的碳水化合物、脂肪及蛋白質外，並含有維生素、礦物質和膳食纖維等，因此，對健康營養是很有益的。扁蒲除了可

以炒食、燴羹湯、做餃餡、煮稀飯外，並常加入澱粉及肉、蛋、海鮮等配料後油煎，成為台灣常見的家常菜—蒲仔煎；也可以將扁蒲刨絲或刨片曬成蒲仔乾(干瓢)，可供煮湯或做壽司之用。

### 一、選擇優良的食用品種

扁蒲品種變化很大，過去常常自行留種來栽培，因此品種不穩定，果實形狀及產量也難以掌握，農友種苗公司針對台灣栽培環境及市場需求進行品種改良，目前推出的下列品種，具有結果多及品質優良等優點，因此推介給園友來栽培：

(一)「永樂」短腿蒲：本品種早生，適合春夏栽培，播種後在暖季60天即可開始採收。果實短筒型，果形端正，不易老化，適收時約800公克，皮色淡綠，品質細嫩甜美。

(二)「春鶯」白圓蒲：本品種特早生，



「永芳」花圓蒲



「美鶯」白圓蒲

播種後55天(暖季)便可開始採收嫩果，結果豐多，中南部可週年栽培。果型圓匏形，類似洋梨形狀，市場上稱為梨仔蒲，適收時約800公克，果皮淡綠色，果形端正美觀，品質甜嫩。

(三)「美鶯」白圓蒲：本品種果實和「春鶯」相似，但皮色稍深一點，也很早生，抗病毒病較強。

(四)「永芳」花圓蒲：本品種早生，播種後在高溫期52天可開始採收嫩果，較低溫期約需61天，台灣中南部週年可栽培。果型亦為圓匏之洋梨型，果皮光滑、綠皮具有虎斑花紋，適收時果重約700公克，品質細緻甜嫩。

## 二、選擇適當的環境和季節來栽培

扁蒲雖然生育強健、適應性廣，但以溫暖濕潤及日照充足的環境下生長最好，生長平均適溫為25~30℃；高溫時生長快速旺

盛，果實也較大，但持續35℃以上高溫，則會發育受阻；反之，低溫時生長緩慢，結果少且小，在15℃以下，則生長受阻或枯死；因此，扁蒲在台灣中南部雖可週年栽培，但仍以8~9月及1~3月為播種最適期，北部以2~4月的春作為播種最適期。

扁蒲為淺根性作物，側根發達，分佈在表土20公分左右，再生力強，對土壤的適應性亦強，但以砂質壤土、壤土及粘質壤土最佳，因扁蒲根部不耐淹水，因此園地不能積水，所以，必須選排水良好之地點來栽培。

## 三、栽培方式有多種選擇

扁蒲在園地栽培時，可依栽培地點及季節，採用瓜蔓匍匐地面、攀爬水平棚架或直立架等方式來栽培。要用容器栽培時，則必須使用大型容器及搭立支柱或支架來栽培；園地栽培時，應先行整地及施放基肥後作畦。匍匐地面或水平棚架栽培

時，畦幅4~5公尺，株距1公尺，直立架栽培時可稍密植。

#### 四、播種育苗

扁蒲的種殼較厚硬，播種前可將種子臍部軋開，用清水或嘉賜銅可濕性粉劑1000倍稀釋液浸種6~12小時，取出種子用濕毛巾包裹放入打孔塑膠袋中，置於30℃左右之環境催芽，經36小時便可發芽；如未經上述催芽處理，則常會延遲發芽且發芽不整齊。

發芽後之種子，在幼芽0.3公分時，即可播在填裝育苗土之育苗鉢或穴盤內進行育苗，待幼苗本葉3~5片時，就可定植；如果嫌播種育苗工作麻煩，現在各地育苗場或種苗店亦有出售育好的穴盤苗或鉢苗，家庭園藝栽培者購苗來栽培也相當方便，但在購苗時宜先問清楚品種名稱或品種特性，才能栽出自己所希望的果實。

#### 五、整枝理蔓

扁蒲母蔓(主蔓)上的雌花發生較晚，所以，為促使扁蒲結果早又多，可進行摘心整枝及理蔓工作，整枝法可採用子蔓留果法與孫蔓留果法。

子蔓留果法在母蔓15~20節時摘心，並將母蔓10節以下之子蔓摘除，當10節以上之子蔓發生雌花時，再將子蔓留2~3片葉摘心，促使子蔓上之果實肥大。而採用孫蔓留果法時，宜在母蔓6~7節時摘心，留數條子蔓，並在子蔓6片葉時摘心，促使發生孫蔓或曾孫蔓，讓果實結果在其上，並將孫蔓及曾孫蔓留2~3片葉摘心，如此可一次結果多而整齊。

棚架或直立栽培時，除依上述整枝外，也要隨時將瓜蔓整理固定在支架上。家庭園



容器栽培時也需搭立支柱

藝栽培如不要求結果整齊，也可不整枝栽培，使植株隨意生長、陸續結果，採收期間反而會較長。

#### 六、施肥灌水

扁蒲吸肥力及吸水力很強，基肥宜在種植前均勻混入土中，每平方公尺可施放腐熟堆肥或滿地王通用有機肥2~3公斤，另加滿地王特效有機肥1公斤。定植後10天(暖季)至20天可施用第一次追肥，可用複合肥料如台肥43號每株100公克、或是滿地王特效有機肥每株300公克，環施在植株周圍30公分處；第二次追肥可在子蔓摘心後施用，果實肥大期再施用第三次追肥，可用葉綠精或甜果精500倍稀釋液澆灌，並視生育狀況及天候情形保持肥水充足，但在雌花開始前要稍節制肥水，以利結果。

#### 七、採收

採收嫩果用的扁蒲，應在果實已肥大，但果皮尚未硬化、種子也未充實前採收，此時品質甜嫩，適合作菜烹飪；老化後則纖維變粗，果皮轉硬，種子也變粗大而硬化，已無食用價值。因此，在開花後8天(暖季)至14天(冷涼季)就應採收，如有未能及時適時採收而已老化的果實，也應儘早摘除，以免繼續吸取植株養分，而影響新生果的著果及肥大。🌱