

常用的果菜—— 小胡瓜

文/邱阿昌 · 攝影/吳世民



鳳燕



阿信



麗翠



蜜燕

胡瓜又名黃瓜，因為果實上常有疣刺，台語稱大胡瓜為刺瓜；原產在印度北部喜馬拉亞山南麓，很早就被人類栽培，由印度向西傳入中東及歐洲，再傳入美洲，向東由漢朝張騫引入中國後，再傳入韓、日及東南亞各國，現在已是世界的主要栽培蔬菜之一。因栽培歷史悠久，受到生態條件和人類各地的馴化，已分化成為各種類型的胡瓜，以適合各地的風土和食用習慣，主要類別有歐洲型、中東型、南亞型、華北型、華南型等。歐美、中東及南亞以食用切片的中胡瓜為主，也用小胡瓜醃泡成為酸胡瓜；中國及台灣則大小通吃，食用大胡瓜也食用小胡瓜，也有用小胡瓜醃漬成加工品；日韓則以小胡瓜為主。

小胡瓜因採收時瓜果上還常帶著枯萎的花朵，因此，在台灣也稱為花瓜，因為在溫暖季節生長快速，栽培後很快就可結果，在溫暖季節播種後40天左右便可開始有收穫，而且可以陸續採收，所以，也很適合

家庭園藝栽培。小胡瓜果實肉嫩多汁，清香甜脆，熱量很低，每100公克只有13大卡左右，是清涼解暑的上等果菜，有降火氣、淨化血液、清理胃腸積熱、利尿及平衡血壓之效果。

小胡瓜以生食為主，最宜做沙拉、涼拌、輕醃或快炒；醃漬或加工製罐的花瓜，則不是家庭園藝栽培的目標。

一、小胡瓜的品種

台灣早期栽培的胡瓜以大胡瓜品種為主，有黑刺及白刺兩種，為適應各地的風土，演化成為許多大胡瓜的地方品種；而小胡瓜係先由日本及中國引進，再經本地的改良，育成適合台灣栽培的品種。由於栽培環境的改變，病蟲害的蔓延，抗病品種逐漸推出而取代舊品種；近年來由於設施栽培的增加，也引進節成性強及不需授粉便可結果的單偽結果之品系進行改良，可以在設施環境內栽培，而在中國普遍栽培的密刺型四葉系統則在台灣很少栽培。此外，胡瓜的品種多

為雌雄同株異花，但因品種的不同，雌雄花出現比率也不同，而且也受氣候及營養荷爾蒙的影響而雌雄花比率會有變化，但栽培小胡瓜的品種以雌花多的品種為宜。

茲介紹幾個適合家庭園藝栽培的小胡瓜品種如下：

(一)鳳燕：

莖蔓粗壯，生長勢強，結果力強，雌花發生多，分枝性強，所以很豐產；抗病毒病也很強，較容易栽培。果色淡綠，果粉多，白刺，適收時果長約18公分，果重約90公克。

(二)阿信：

是目前專業栽培的主要品種，生育強，葉色濃綠，耐病毒病及露菌病，適應性廣；早生，母蔓雌花多，結果力強。果色濃綠光亮，無果粉，白刺細小，肉色翠綠，適收時果長約22公分，果重100公克。

(三)麗翠：

是早生全雌性品種，可單偽結果，節

間中短，側枝亦多，節成性及結果力強。果色翠綠，果面平滑光亮，無果粉，只有很稀疏細小的白刺，皮薄細嫩，有中東型胡瓜的血統。肉質細嫩，生食、沙拉、涼拌口感最佳，適收時果長17公分，果重約90公克。

(四)蜜燕：

為全雌性品種，且可單偽結果，因此特別早生；初期結果多，但較不耐病毒病及露菌病，而植株容易提前衰弱。果色青綠光亮，果面平滑，果刺非常細少，果皮細嫩，肉質幼嫩細緻，適收期果長13公分，果重140公克，是粗短的中東型胡瓜，最適合生食、切片或做沙拉，品質特優。

二、適合的氣候和土壤

適合小胡瓜生長的平均氣溫為18~30℃，最適合應為24℃，溫度太高時生長過快而易老化且結果不良，平均溫度超過35℃時生理失調，而低於10℃時生育受阻；日照強弱以有充足陽光為佳，持續陰天或日照不足的地方，容易徒長，莖蔓細弱，

側枝變少，果實肥大及形狀不良。由於現在台灣的小胡瓜品種對日照長短感應已不明顯，且台灣四季日照長短差異較小，所以影響不大。

胡瓜為淺根作物，根群多分佈在土面表層來吸收養分和水分，所以，富含有機質、且保水力強的壤土或砂質壤土最佳，家庭園藝的園土如果太粘或太沙時，可多施放有機質來改善，容器栽培也要填充疏鬆含有豐富有機質的培養土為宜。

三、種植的適期

台灣除了冬季氣溫稍低外，其他季節在平地都可種植，但北部以3~9月、中部及東

部以2~10月、南部以1~11月為播種適期；冬季在南部如有防寒設施也能栽培，夏季因溫度過高，且常有颱風豪雨的侵襲，所以，也較不易栽培。

四、園地栽培或容器栽培

有庭院或園地的園友，可以直接種植在園地，但要選在光線充足及通風良好的地點來栽植，土壤如果太沙或太粘，可多施有機質加以改良，並注意灌排水的方便；沒有園地的園友，如有光線充足的地點，例如向南的陽台或屋頂，也可用大型容器填入栽培土(培養土)或用整包培養土放置在適當地點來栽培，一包50公升的培養土可栽種4棵小胡瓜。



搭立瓜網讓植株攀爬



小胡瓜搭立細竹竿交叉式(左)或直立式(右)供植株攀爬



家庭園中小胡瓜容器栽培

五、播種或育苗

家庭栽培小胡瓜可用直播，亦可育苗移植。直播在溫暖時可用種子直接播種，每穴播下1~2粒，然後用培養土覆蓋1~2公分；溫度較低時則宜先催芽後再播，可先將種子浸水4小時後，用濕布包裹放置在25~30°C處催芽，經一晝夜胚根即可露出種殼，便可播種在植穴，然後覆土澆水，促進發芽，待苗有4片本葉時，每穴只留一株即可。當室外溫度太低或下雨不停時，可先行播在穴盤

或小容器內育苗，待苗有2~4片本葉時，便可定植。

六、灌水及施肥

胡瓜喜濕不耐乾旱，因此水分不可少，表面土壤宜經常保持濕潤，尤其夏季葉片蒸發旺盛，對水分需求量大，特別要注意充分灌水或澆水；胡瓜雖喜濕，但根系又對氧的需求高，也不耐長時間的浸水，所以，大雨後也要注意排水。

小胡瓜初期的生育至為重要，因為胡瓜在苗期即已開始花芽分化，因此，苗期的養分供應不可少。在園地栽培時宜在種植前多施腐熟堆肥及有機肥，例如滿地王通用有機肥，每平方公尺可施用2~3公斤做基肥；容器栽培時的栽培土也要拌入有機肥料，每株施用量為0.5公斤，以促進根群發育，使植株生長旺盛，捲鬚強而有力，以利結果及果實肥大。因為小胡瓜根群淺，所以，基肥可拌入土中或培養土內，但追肥宜淺施；亦可用滿地王通用有機肥撒佈在土表，上面再蓋上稻草保濕，效果很好。家庭栽培株數不多時，可用葉綠精500倍水溶液，每週澆灌1~2次，會有很好的效果。

七、搭立支柱

胡瓜為蔓性植物，栽培時要搭立支柱讓它攀爬，可用細竹竿或塑鋼製的小竿插立在株旁。園地作畦栽培時，旱季可將支柱頂部在畦溝上面交叉固定，以利灌水，在畦面上行走及作業較為方便；但雨季則宜在畦面上交叉固定，以利畦溝排水。隨著胡瓜的生長，初期要誘引胡瓜爬上支柱，可用繩線將瓜蔓固定在支柱上。亦可搭立瓜網讓胡瓜攀爬。

八、整枝摘心摘葉

為使胡瓜植株得到充分的光線及通風，減少病蟲害及便於管理，宜加以整枝以促進結果。主蔓第4節以下所發生的側枝及雌花宜及早摘除，第5節以上開始留側枝及留果；側枝上雌花出現後，在雌花上方留一片葉子摘心，待側枝上果實採收後亦可將該側枝摘除。有些品種主蔓上雌花很多，也可密植而除去所有的側枝，只讓主蔓結果即可；



採收後放入紙箱，以免損傷果實

到了生長的中後期，也可以將植株下方的老葉片摘除，以利通風，減少病害的發生。

九、病蟲害

胡瓜的病蟲害不少，主要病害有露菌病、白粉病、病毒病、疫病及炭疽病等，蟲害有蚜蟲、粉蝨、薊馬、潛葉蠅等；但預防重於治療，選擇良好的環境、栽種抗耐病品種和合理的管理，可減少病蟲害的發生。防治法可向各區農業改良場或農業試驗場所洽詢，也可參考《植物保護手冊》的防治方法來防治。但小胡瓜以生食為主，盡可能不噴施農藥為宜。

十、採收

家庭園藝栽培採收小胡瓜的適當時期，依個人喜好可採小一點或大一點，一般在溫暖期，當雌花開花後約5~7天、低溫期約6~10天便可採收，依品種的不同，果實大小有不同，大部份品種的果長約20公分左右、果重約100公克時為採收適當時期。①

白鶴靈芝

鳳山熱帶園藝試驗分所 王子慶

國立屏東科技大學 蔡佳宏



種植於鳳山分所之白鶴靈芝開花情形

白鶴靈芝屬爵床科(Acanthaceae)灌木，學名為*Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz，是台灣民間常用的藥用植物，因其花形似白鶴而得名。白鶴靈芝雖又名仙鶴草，但應與中國大陸所謂之仙鶴草不同，此處所謂的「仙鶴草」乃是屬薔薇科(Rosaceae)多年生草本植物龍芽草(*Agrimonia pilosa* Ledeb.)之另一別名。白鶴靈芝又有另一別名謂靈芝草者，唯亦與中國大陸所謂之「靈芝草」為靈芝之別名者有所不同，用者宜辨明之。

在中醫研究上，白鶴靈芝全草可平肝降火、潤肺止咳、消腫解毒、殺蟲止癢，可用以治療肝炎、糖尿病、高血壓，由其莖葉及根所分離出之rhinacanthin A及B，對人類口腔癌KB細胞株具毒殺活性。在台灣民間，白鶴靈芝也被用來煮成青草茶，目前已見有茶包及罐裝茶產品在市面上販售。

近年來，由於工商業的快速發展，以及生活型態的轉變，因此，人體接觸環境中各種致突變物質(如水與空氣污染物、食物烹調加工過程中所產生的熱分解物、輻射、香煙、酒精及有機溶劑等)的機率也隨之增加，而致突變作用會對人體造成遺傳毒性、癌症、老化等傷害，導致一些慢性病及癌症

的罹患率上升，由於癌症是國人十大死亡原因的首位，以及生活水準上升，平均壽命延長，故國人對健康日漸重視，對疾病的預防也更加注重。

許多學者不斷嘗試從自然界中尋找能抗致突變的物質，目前已發現的抗致突變物質大部分存在於植物當中(如辣椒、蘋果汁、牛蒡、甘藷葉、茶葉等)，這些物質包括維生素、多酚類、類黃酮等。有研究指出，白鶴靈芝具有清除超氧陰離子之能力，經學者試驗評估，認為白鶴靈芝為值得開發之保健植物。

在之前的研究中，曾探討白鶴靈芝莖與葉乙醇萃取物毒性、致突變性與抗致突變性，結果發現，以*Salmonella typhimurium* TA98、TA100與TA1535為試驗菌株時，白鶴靈芝莖及葉乙醇萃取物於加及不加S9 mix時，在2.5mg/plate濃度下，對TA98不具毒性；在5mg/plate濃度下，對TA 100及TA1535不具毒性。而白鶴靈芝乙醇萃取物對上述菌株均不具致突變性，當致突變劑為4-nitro-quinoline-N-oxide時，以對TA98菌株之抗致突變性最佳；當致突變劑為benzo[a]pyrene時，以對TA1535菌株之抗致突變性最佳。②