

## 金絲瓜（麵條瓜）簡介

文/圖 黃圓滿

### 名稱概說

金絲瓜或金絲南瓜 (*Cucurbita pepo* var. *medullosa*)，原產美洲大陸，英名 spaghetti squash，中譯為「麵條瓜」，日名為キンシウリ（漢字：金糸瓜、錦糸瓜）、ソウメンカボチャ（漢字：素麵南瓜）。屬於美國南瓜 (*Cucurbita pepo* L.)，為夏南瓜 (summer squash) 的一個變種，但因為以採收成熟果為主，而將之歸類於冬南瓜 (winter squash)。由於果肉組織較特異，調理時須以筷子攪出黃色絲狀果肉，中國大陸多數以「攪瓜或攪絲瓜」稱之，也有些地區稱為金瓜、魚翅瓜。

早期資料記載，民國 74 年 10 月，農友種苗公司以「農業委員會-蔣彥士先生」所引入的金絲瓜與該公司引入的其他金絲瓜品種作比較，發現該品種最早生、最容易栽培且品質相對較佳，自行命名該品種為「金絲」。民國 75 年本場試種許多由園藝引種團所引入的瓜類品種，於 76 年也將其中一個金絲瓜品種命名為「金線瓜」。農友種苗公司隨後將「金絲」品種加以改良，於民國 77 年育成一個 F<sub>1</sub> 品種，品種名為「白秋」，該公司則以「海蜇皮南瓜」概稱此類南瓜。

金絲(南)瓜早期中名也稱「錦絲(南)瓜」，既表現出果皮與果肉呈黃色的視覺效果，也能表達果肉成絲狀的意象。金絲(南)瓜在大陸一些地區之別名也稱為魚翅瓜，常使一般人以為與黑子南瓜（前期專訊所介紹）為同一物種，造成閱讀大眾的混淆與誤解。此 2 種南瓜不論種子、植株性狀、果實顏色與剖面型態、營養成分與栽培管理截然不同，為同屬不同種的作物，不宜混為一談。

### 植物性狀

種子白黃色，稍大，與多數南瓜的種子相似。植株一年生蔓性（或矮性叢生狀）草本，蔓性程度依品種而異，為 1~5 米，矮生型品種則類似夏南瓜（矮南瓜、嫩南瓜、西葫蘆）。葉大，互生，掌狀淺裂或深裂。蔓與葉柄有刺毛，莖蔓粗壯，有稜溝，節間有卷鬚。

雌雄同株異花，蟲媒花，花瓣黃色，花朵大，清晨開花，近午則萎凋。涼溫或短日促進雌花發育，一般雄花先開。

幼果白綠色，發育成熟則漸漸轉為（淺）黃色，果實橢圓形，外

表光滑，果皮堅硬，果面微有助條狀凸起。果實內有子囊腔，著生胎座與種子，果肉及胎座皆為（淺）黃色。果梗五稜角形有溝，木質化，無梗座。

### 栽培要點

種子催芽適溫 28~32℃，生長期適溫 25~30℃，低於 10℃ 或高於 35℃ 皆使生育受阻。台灣平地栽培之生育期短，於播種後 80 天（溫暖季節）~ 100 天（涼溫環境）可採收成熟果。

凡能栽培南瓜的地區，一般性土壤皆可栽培，以排水良好者為佳，忌積水，忌連作。

選擇適當播種期，使生育階段能避開最炎熱的夏季即可。以白秋品種為例，台灣南部平地播種期以 11 月~翌年 1 月為宜，中北部的播種期可延遲到 2 月。

白秋品種若以匍地式栽培則採 5~6 公尺寬畦（含溝），畦邊二行植較經濟，也可採用 3 公尺畦（含溝），畦邊單行植，株距 60 公分；直立式栽培則畦寬（含溝）1.8~2.0 公尺，雙行植，株距 60~70 公分。其他品種則視株型增減行株距，以使枝蔓與葉片能充分接受光照為宜。另外也須注意涼溫、短日照季節或是設施內栽培，酌增寬行株距可使光照較充分，稍稍減輕白粉病之危害。

金絲瓜以單蔓整枝、母蔓留果為宜，母蔓上留果節位可酌留側蔓 1~2 葉，其他節位之側芽宜儘早摘除。視生長勢選留 1 果或留下發育程度較佳的 2 果，使日後果實大小較一致，提高商品果比率。

短蔓（叢生型）金絲瓜品種為近來發展的方向，較早生也較早熟，須注意若以採收成熟果為目的，其留果節位不宜過低。

播種後 32~45 日第一雌花開花（視栽種月份及品種之不同而異），矮生型雌花發生極早，則此等雌花可進行授粉後採嫩果，留稍高節位之果實使發育後採收成熟果，如此可避免植株過早衰敗。開花期可藉由授粉昆蟲授粉或清晨時進行人工授粉。

授粉後 30 天（溫暖季節或早熟品種）~45 天（涼溫環境或中熟品種），或觀察到果皮外觀透出鮮亮感、果皮變硬（指甲無法掐入）且出現蠟質、果梗已轉色、果梗出現龜裂痕…等現象之一，表示果實已趨成熟，以利剪於果梗處剪下，全區一次採收或分次採收。

果實大小隨留果數有其不同，留單果者果實重量常為 1.5~2 公斤，有些可達 2.5 公斤，留 2~3 果者其單果重變化較大，常為 1.2~0.5

公斤。

栽培上以病毒病、白粉病危害較大。病毒病主要發生於露天栽培或是高溫環境下栽培，留果前出現病毒病則儘速將植株拔除，留果後才發生病毒病則仍可採收到果實。白粉病則以設施栽培更容易發生，目前無抗或耐病品種，需藉由有機防治資材或化學藥劑減低其危害。

蟲害主要為瓜實蠅、潛葉蠅、銀葉粉蝨等較需注意防治。其他如蚜蟲、薊馬、葉蛾類等也會危害，影響程度較低，也較容易防治。

比較上設施栽培（網室栽培）具有阻絕多數害蟲、減低病毒病發生的比率、單位面積種植株數較多、果實整齊度高等優點，唯一較明顯的缺點是白粉病更容易發生，須用心防治。

## 食用方式

### 一、以嫩果作為蔬菜食用

發育 5~7 天的金絲瓜幼果也可作為蔬菜食用，不僅早生（播種後約 45~55 天可採收第一瓜），還能陸續採收。雖然幼果無法攪出絲狀物，但參考夏南瓜的料理方式（涼拌、炒、煮、做內餡…），也是極佳的蔬菜來源。

### 二、以成熟果取出絲狀果肉後料理食用

果皮洗淨後，果實切開，果肉可藉由蒸、煮、微波、冷凍、鹽漬…等方式使果肉纖維之間的薄壁細胞解體，以筷子或叉子扒動就能使果肉纖維分離成絲，取出後做為料理材料。近來有些品種只要以外力拍打果實，不必經過熱、凍或鹽的處理，就可以使果肉纖維分離，將晶瑩透亮成絲的果肉取出，可保存較多的維生素，提高食用價值。

涼拌金絲瓜最為各方所推薦，醋、香油（橄欖油或芝麻醬）、蔥花、香菜、薑、辣椒、蒜頭、雞胸肉等則視個人喜愛酌量加入。須注意將取出的瓜絲先過冰開水，以提高脆爽感，食用時口感脆嫩有彈性猶如中國名菜「涼拌海蜇皮」一般，因此有「植物海蜇」之稱，在台灣也因此有人以海蜇皮南瓜稱之。

除涼拌外，以此瓜絲代替真正的麵條，佐以海鮮、肉絲、肉醬，淋上調味醬料，可成為低熱量又營養的涼麵。也能與其他蔬菜、火腿、培根、香菇、蝦米等搭配熱炒。與銀耳、紅棗等一起熬煮成甜湯，無論做為熱飲或冰涼後食用都很可口。

種子營養豐富，棄之可惜，炒熟後香酥可口，為極健康的零嘴。

## 其他附記

金絲瓜屬於高檔蔬菜，雖然需要投注較多的心力管理，但是金絲瓜早生早熟，相較於其他瓜類作物可較快有收入。黃色晶亮的絲狀果肉極具特色又富含營養，若能有計畫地作為季節性地區特色作物，經濟效益應是不錯。

金絲瓜成熟果不怕凍壞也是一大特色，消費者可一次買回數個，將整果貯放冷凍室中，隨時取出解凍後攪出瓜絲備用，極其方便。冷凍保存一年以上，可提供非蔬菜生產季節之需，也有人稱為「天然罐頭」。

金絲瓜果實外層有一蠟質，因而耐貯藏，但貯藏環境若高於 25℃，則易使種子於果內發芽，影響食用品質。以低溫（10~15℃）、略乾環境（60%RH）的貯藏條件，可避免種子於貯藏過程中發芽。一般可貯藏 2~4 個月，貯藏環境良好者甚至可放 6 個月以上。

金絲瓜適於台灣冬季~春末生產，若能配合貯藏條件，可於夏季蔬菜較匱乏的空檔釋放出來，提供國人對蔬菜多樣化的選擇或彌補菜源之不足。熱量低，富含維生素與礦物質。許多資料顯示金絲瓜含有「丙醇二酸」，能抑製糖類轉化為脂肪，也含有「葫蘆巴鹼」可促進新陳代謝，這些成分為現代人所需要，因此金絲瓜為具高營養價值的蔬菜。



果實外觀與縱剖面



果實掰開處可見果肉天然成絲狀



直立式栽培，主蔓相鄰節位留 2 果



果肉纖維攪出晶瑩的瓜絲，猶如細緻麵條



幼果發育快，謝花後 6 日果實大小已約成熟果的 1/2