



適合夏季栽培、著果性強的絲瓜

美人

· 黃靜雪 ·

絲瓜(Vegetable Sponge)為一年生攀緣性草本植物，葫蘆目葫蘆科絲瓜屬之作物，學名*Luffa cylindrica*，別名菜瓜。絲瓜原產於亞洲的熱帶地區，目前在印度還保有野生種。絲瓜在兩千多年前就已傳入中國大陸的南方，台灣也早在三百餘年前就有人栽培，目前已經成為台灣常見的蔬菜了。依其外觀有圓筒絲瓜及稜角絲瓜兩種類型，其中又以圓筒絲瓜為最普遍性的栽培。

一、品種特性

「美人」夏季栽培不受長日照影響，雌花多、著果性強，果型端正，果皮綠色，果面粗鱗皮，條紋色澤明顯；肉色翠綠、肉質細嫩，煮後不褐化，適收時果重約800公克，果長24公分，橫徑7.5公分，果肉厚實採收後貯運性強。播種至開始採收，春夏作60~65天、秋作約55天，可延續採收60~90天。

二、栽培管理要點

(一)播種適期：

適合週年播種，8~10月夏季播種更能彰顯品種優勢。

(二)環境土壤：

絲瓜生長強健，對於氣候和土壤的適應性很強，在日照充足、通風良好之環境下栽培，生長快速發育壯盛。土壤選擇以肥沃、含有機質較多、排水良好的粘質壤土至保水力較好的沙質壤土最理想。

(三)浸種催芽：

絲瓜種子的種殼較硬，為了使發芽整齊，播種前宜先將種子臍丘部軋開，再將種子裝入已打孔的塑膠袋裡，然後浸種消毒，以嘉賜銅可濕性粉劑1000倍稀釋液浸種4小時。浸種後用濕毛巾包裹，放在30~32℃黑暗處催芽，經24~25小時後，幼芽透出種皮0.2~0.3公分即可播種。

(四)播種育苗：

種子萌芽後，利用104孔穴盤裝入「滿地王」介質，播種時芽尖向下，每穴播入1粒種子，上覆一層細培養土，然後澆水以保持適當濕度，俟本葉2葉時定植到田間。育苗期間高溫期8~10天、低溫期11~14天。若想節省育苗管理時間，可直接向嘉華育苗公司或農友種苗公司加盟育苗場訂購幼苗。

(五)適宜植距：

棚架栽培畦寬4公尺、株距1.0~1.5公尺(每分地種植170~250株)；棚架單蔓密植栽培時，畦寬4公尺、株距0.4公尺(每分地種植600株)。

(六)施肥量：

每分地(10公畝)施用有機堆肥1500~

2000公斤、「台肥43號」複合肥料60公斤作基肥。「美人」生育強盛，開花結果期長，採收期間須肥水充足，採收期每隔10~15天應施追肥一次，每次施「台肥43號」約20公斤(但須視絲瓜生育狀況酌予增減)，以維持莖葉的生長勢力，才能繼續不斷結果，產量才會增加。

(七)整枝方法：

絲瓜分枝性強，在栽培管理上，必須整枝以利著果，其方法有兩種：

- 1.單蔓整枝：母蔓任其生長，側芽全部摘除，此密植方式，不但採收期長，亦能提高產量。
- 2.多蔓整枝：主蔓上棚前1~20節所發生的側芽全部摘除，待主蔓上棚後再留側蔓(子



幼苗生長至子葉1~2葉時定植到田間



雌花多、節成性強。



「美人」果實端直優美



採收期間給予適當肥水，瓜條肥大又端正。



採收果實前套上保麗龍，避免磨擦傷及果皮。



「美人」產量高、採收期長

蔓)，結果期枝蔓過於旺盛時，應適度疏去部分生育較弱的藤蔓，以利通風、透光。

(八)留果：

春、夏播種時主蔓第15~25節著生第一雌花，秋播時15~20節發生第一雌花，因此，主蔓約生長至25葉時方開始留果，如過早留果將影響往後之結果及植株的生長，主蔓25葉前的果實摘除之。

(九)採收適期：

「美人」在低溫期開花後約12~13天左右為採收適期，高溫期開花後約10~11天即可採收。

三、結語

絲瓜性甘涼，果實含有皂素，胃腸燥熱的人最適宜食用，反之胃腸有寒滯的人，煮食必須多加生薑，再煮得熟爛後食用。絲瓜鮮嫩清香，綠中透白，無論炒食、煮湯，其味均十分鮮甜美味，另外，絲瓜的嫩芽及幼嫩雄蕊，亦可摘取洗淨炒食。

絲瓜果實老化後，去皮晒乾的纖維稱為「絲瓜絡」，它不僅能去除皮膚角質污垢，



採收後準備送往市集

使之細嫩、無皺紋，亦可當洗滌刷布或沐浴刷巾，也可為製作手工藝品之材料。另外，絲瓜的枝藤是重要的絲瓜水(絲瓜露)來源，絲瓜露具有美白、收斂毛細孔的養顏效果，是天然的化妝聖品；亦具有清熱功效，食療能解熱、解毒、止咳化痰、健胃等，擁有其他蔬菜所不及的許多特點，不但具專業栽培價值，也深獲家庭園藝栽培所喜好。🌱