



盛夏之星—圓筒絲瓜「阿俊」

· 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，目前已經成為台灣普通常見的蔬菜了。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。本省絲瓜栽培面積達二千多公頃，以台中以南至高屏地區為絲瓜栽培的大本營。

農友種苗公司自2009年推出適合夏季

高溫栽培的圓筒絲瓜品種「阿俊」後，因具有早生優勢、外觀端正優美、產量豐高、果面粗糙、耐貯運等特性，受到栽培農民的好評，亦為現今消費市場喜愛之類型，自推出後，全省栽培地區在不同季節裏，皆可見到「阿俊」絲瓜的蹤跡，栽培面積逐年增加。

一、品種特性

「阿俊」生長強健，果實中筒，果型端正，果皮綠色，果面粗糙(俗稱粗鱗)，適收時果重約750公克，果長23公分，橫徑7.5公分，肉質細嫩、肉色翠綠，煮後不褐化，品質優良，貯運性佳。夏季栽培具有早生、雌

花多、結果率高、產量穩定等優點。播種至採收期間，春、夏作約60天，秋作約52天，可連續採收60~90天。

二、栽培管理要點

(一)播種適期：

適合週年播種，5~7月夏季播種更能彰顯品種優勢。

(二)栽培環境與土壤：

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，生長強健快速、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，播種前宜先浸種，浸種前先將種子臍部軋開，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

出種殼約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，高溫期約8~10天，低溫期約11~14天。

(五)適宜栽距：

棚架栽培，如採不整枝栽培時，以畦寬4公尺及株距1.0~1.5公尺定植一株(每分地約170~250株)；棚架單蔓密植栽培時，以畦寬4公尺及株距0.4公尺定植一株(每分地約600株)。

(六)施肥量：

每分地(10公畝)之施肥量，有機堆肥1500~2000公斤、「台肥43號」複合肥料60公斤作基肥。「阿俊」生育強盛，開花結果期長，採收期間需肥水充足，採收期每隔10~15天應施追肥一次，每次施用「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，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，栽培管理上必須進行整枝，以利著果，其方法有兩種：

- 1.不整枝：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(子蔓)任其生長，在結果期如植株過於旺盛時，應適度疏去部分莖葉，以利通風、透光。
- 2.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。



絲瓜「阿俊」雌花發生早



單蔓整枝



節成性強



果型端正



「阿俊」產量豐高



採收



採收後果實套上保麗龍袋避免傷及果皮

(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，主蔓生長至約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葉前的果實應摘除之。

(九)採收適期：

「阿俊」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，果體含有皂素，胃腸燥熱的人最適宜食用，反之胃腸有寒滯的人，烹煮時必須多加生薑，再煮得熟爛才食用。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洗淨後亦可炒食。

絲瓜果實老化後去皮曬乾，纖維稱為「絲瓜絡」，可當洗滌刷布或沐浴刷巾，也為製作手工藝品之材料。絲瓜枝藤中的汁液即是絲瓜露來源，絲瓜露塗抹皮膚具有美白、收斂毛細孔的養顏效果，是天然的化妝聖品；亦可做為食療用，具有清熱、解毒、止咳化痰、健胃等功效，擁有其他蔬菜所不及的種種特點。

絲瓜不但專業栽培價值高，也深獲家庭園藝栽培者喜好，是容易種植又營養健康的健康蔬菜。🌱