

紅瓜嫩梢濃湯

材 料：

南瓜1粒(適中)，洋蔥1粒，培根4片，紅瓜嫩梢150公克，高湯半罐。

調味料：

鹽 1 小匙，胡椒粉 1 小匙，麵粉 2 大匙，鮮奶油 1 杯，奶油少許。

作 法：

1. 先把南瓜隔水煮至稍熟，取南瓜肉，用果汁機把紅瓜嫩梢和南瓜肉打散。
2. 洋蔥和培根切細，加奶油拌炒洋蔥，放入培根，加入高湯半罐，放入打散南瓜肉和紅瓜嫩梢煮沸，加入鹽和胡椒粉調味。
3. 最後，加入鮮奶油拌勻，調些麵粉水勾芡即可。



香魚花生拌炒嫩梢

材 料：

紅瓜嫩梢200公克、丁香魚30公克、鹽酥花生米20公克、蒜瓣4-5粒、食用油少許。

調味料：

鹽及胡椒粉各少許。

作 法：

1. 紅瓜嫩梢洗淨切段、蒜瓣拍碎備用。
2. 炒鍋燒熱後，加入油少許，放入蒜頭爆香，並加入鹽酥花生米、丁香魚、胡椒粉及鹽拌炒。
3. 再加入紅瓜嫩梢大火快炒數下(約15-20秒)後，迅速起鍋裝盤。



進一步相關資訊-請洽
亞蔬-世界蔬菜中心 國際合作室

紅瓜嫩梢三明治 (5人份)

材 料：

紅瓜嫩梢150公克、三明治用鮭魚150公克、洋蔥80公克、紅蘿蔔20公克、切片土司10片、水煮蛋2個、罐裝酸黃瓜20公克、西洋芹20公克。

調味料：

美乃滋適量、黑胡椒粒少許。

作 法：

1. 紅瓜嫩梢洗淨瀝乾切末，入鍋快炒至熟，加黑胡椒粒置於容器待涼備用。
2. 洋蔥切丁置入冰水中浸泡5-10分鐘後撈起瀝乾備用。
3. 紅蘿蔔煮熟後去皮壓碎、水煮蛋剝殼切丁、西洋芹及罐裝酸黃瓜取出後切末、土司去邊備用。
4. 將前三步驟處理好之材料加上鮭魚以及適量美乃滋攪拌均勻。
5. 取適量之(4)塗抹於土司，切成適當大小即可。

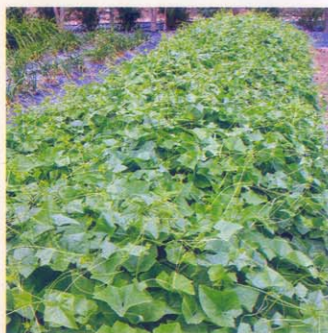


紅瓜

新興蔬菜

植物性狀與分布

紅瓜(*Coccinia grandis*)屬於葫蘆科(Cucurbitaceae)，為一易於栽培、病蟲害較少、具地下根莖之多年生蔓性草本瓜類作物，在高溫下生長良好。雌雄異株，花白色腋生，果實橢圓形，未熟果綠色帶白色條紋、有苦味；成熟時轉紅，果表面會有蜜汁，可鮮食、作糖漬。一粒成熟果實中平均約含有95粒種子。種子為不均勻的扁長梨形，長約6釐米、寬約3釐米，並具1.5釐米厚度，種子表面有溝槽。紅瓜在南亞及東南亞已普遍栽培，也常出現在傳統市場。在泰國紅瓜嫩梢為一廣受歡迎之蔬菜，嫩梢採收後束成一把販售於當地市場。



營養貢獻

紅瓜嫩梢主要由葉、莖與捲鬚組成，以莖佔的百分比最大(62%)，其次為葉(30%)，佔最小比例者為捲鬚，僅有8%。根據亞蔬營養組分析，其嫩梢營養豐富，每100公克的嫩梢含有蛋白質3.52公克、類胡蘿蔔素(β -carotene)3.88毫克及葉酸(folic acid)98微克；其類胡蘿蔔素含量已達行政院衛生署「國人膳食營養素參考攝取量」成人日攝取量標準。在維生素A缺乏嚴重之熱帶地區是一非常有價值之蔬菜。另外，嫩梢亦具高抗氧化活性。

栽培與繁殖

紅瓜種子播種後，約3天後即發芽，在播種後21天、本葉5片捲鬚長出時，即可定植到田裡。田間栽培可以立支柱或平畦方式種植。定植後15天左右即可開始採收。採收時以手摘取15-20公分長度之頂端嫩梢，束成一把，以利包裝與運輸，並隨手摘除花及果實，以利嫩梢生長。建議在清晨採收，嫩梢鮮嫩肥美，可延長貯架壽命及提高品質。

在採收初期，立支柱栽培之平均產量比平畦栽培稍高，但兩者之間的產量差異並不顯著。在累積採收100次後之產量可達43-44公噸/公頃。操作上，兩方法各有利弊，立支柱栽培採收姿勢較舒服，但嫩梢捲鬚易攀附在支柱上，造成採收不便；而平畦栽培可節省立支柱成本，但因蹲著採收，較易疲累，且初期嫩梢易蔓延到畦溝而與土壤接觸，影響商品價值。建議在

容易淹水的田區種植時，採立支柱栽培，而排水良好或不易淹水之地採平畦種植。

嫩梢產量在夏天平均較冬天高出2倍，且隨著溫度的提升而增加，溫度愈高，產量愈好，溫度下降，則產量明顯減少。

紅瓜為多年生作物，在台灣南部，除了在冬天寒流來襲期間生長會稍停滯之外，幾可全年栽培。若持續採收及適度田間管理，則可週年生產。待植株老化，修剪地上部，可促其新芽再萌發，或以扦插或種子繁殖方式更新。若在栽培期間沒有摘除果實，待果實成熟轉成紅色時，易被鳥類啄食，而加速其傳播到鄰近田區。

栽培者因個人需要而需廢耕時，請務必一定要將紅瓜之地下根莖一併拔除，以免讓這寶貴蔬菜變成您田裡及附近田區的雜草，影響其他作物生長，讓大家可以吃到營養的新興蔬菜與維護身體健康的同時，也能對維持生態的平衡盡一份心力。



食用與保鮮儲藏

紅瓜嫩梢可以熱炒、川燙或煮湯等方式食用，熱炒後鮮嫩可口、不易變黃，很容易一口接一口。根據國外文獻指出，紅瓜嫩梢具有通便、治療糖尿病等功用，但其具體療效仍有待醫學界進一步的研究。嫩梢採收後以塑膠袋密封置於冰箱中，儲藏5天仍可維持鮮嫩狀態，儲藏後之失重情形並不嚴重。



市場接受度與示範觀摩會

紅瓜嫩梢營養價值高，在台灣南部可週年栽培。曾於台南地區5個傳統及超級市場進行試售調查，嫩梢在上架三天內售罄，銷售率高達100%，顯示其市場接受度頗高。

此外，為將此一熱帶蔬菜介紹給農業推廣人員與農民認識，曾舉辦『熱帶地區原生蔬菜開發與推廣—紅瓜嫩梢』觀摩會，經由作物介紹、田間解說、料理品評、栽培意願調查，以及樣本種子發放等方式，提升一般民眾對紅瓜的瞭解。參與民眾反應熱烈，接受紅瓜嫩梢是一值得推廣的新興蔬菜，並有意願在自己居住的鄉鎮種植與食用。