

胡瓜就是刺瓜仔



■胡瓜台語俗稱「刺瓜」。

漢代張騫出使西域，帶回不知名的瓜子回中原播種，長出質嫩好吃的瓜果來，古人不知其名，因自西域胡人引進，就採「胡瓜」而延用至今。200年前本省先民自大陸引入，是古老作物之一，自四〇年代起大量種植，已成為本省主要經濟作物之一。果皮有明顯果瘤（俗稱果刺），台語習稱「刺瓜」，「胡瓜」反而沒人稱呼了；又因完全成熟後，瓜體呈黃色，別稱「大黃瓜」。

胡瓜性喜溫和氣候，本省各地一年四季都可栽植，夏季主要集中於南投、彰化、花蓮等縣，近日每天供應台北市場約有35～40公噸，量多、新鮮、質佳，此數量將可持續至10月。入冬以後氣溫較涼，至明年5月，產地將南移至台南、高雄、屏東等氣溫較溫和地區，台北市場進貨量將減為10～15公噸左右，產量雖較少，但品質一樣好。

胡瓜品種依果皮及果刺的顏色，分為白刺及黑刺二種。白刺種主要產期在夏秋季，外皮淡綠或翠綠色，果皮及果肉薄，子囊少，挖除後中空較大，質地幼嫩，易煮快熟，口感有瓜香清甜味，適合勾芡炒食；若煮排骨或魚丸湯，先將排骨煮半熟或魚丸

煮膨大時，再將胡瓜切片下鍋同煮，瓜肉才不致太熟或變黃。黑刺種主要產期為冬、春季，外皮濃綠或黑綠色，果皮與果肉均厚，子囊較少，質地較為粗硬，甜味較淡，適合做湯，可和排骨或魚丸同下鍋。胡瓜另外吃法，先把肉漿或魚漿加味素、鹽巴攪成漿泥，另將胡瓜削皮，切成3公分寬之圓段，挖掉子囊成中空，把肉或魚漿塞入瓜體中，置蒸籠或電鍋中蒸熟，再淋上清湯加些芹菜末或香菜，是炎夏很好湯餚。

木瓜

木瓜在本省一年四季都可在市場上買到，但以每年9月下旬至11月是盛產期，只見果攤上擺滿了大小木瓜，這些來自花蓮縣新城、水秀、吉安、壽豐、光復、鳳榮等鄉鎮的台農3號及5號種木瓜，果型中等、成熟適度，每條瓜用保麗龍網袋套果，及採用單層紙箱包裝，不受擠壓



■台農5號木瓜。

盛產量多質佳

碰傷，台北果菜批發市場每天到貨量最高可達200公噸之譜，甜度高且均勻，甚受消費者喜愛；雖然單價較為便宜，可是仍然售罄，因此在10～11月，是全年木瓜量產最多、單價最低、品質最佳、甜度最高之時，消費者應可多多食用。

進入冬、春季，產地轉移至台南、高雄、屏東等縣，此時台北批發市場每天到貨量降至60～100公噸，批發單價較秋季時為高，尤其來自旗山、美濃、里港、高樹、潮州等地，農友採用尼龍網栽培，可防止病蟲害，並促使果體顏色綠紅相間，最為好看，甜度較高，因此在市場賣得好價錢。到了夏季，溫度較高，產地轉移至雲林、南投、台東等縣，台北市場每天到貨量約為30～50公噸，數量雖然不很多，但品質與甜度好壞相差很大，所以批發價高低差距頗大。

木瓜依果肉顏色分紅肉及黃肉二種，通常紅肉種不分果型大小，甜度均比黃肉種高且均勻。購買時以果型端正，果色紅綠均勻，最好在果體中端之果溝（內凹處）呈紅或橙色，而凸起多為鮮綠色，果蒂新鮮，是當天採收，新鮮汁多甜度高，適當天食用，亦可放一或二天吃。如果整棵外皮均為橙黃色，則已全熟，最好當天吃，再慢一、二天，則汁少、甜度低，只適合打汁了。

◎