

苦瓜

「啞口，食苦瓜」——形容有口難言之意。啞口是啞巴，啞巴吃苦瓜，有苦說不出。

「苦瓜燉鱧魚—苦鱧」——歇後語。諧音同臺語「可憐」。苦瓜加鱧魚，短稱苦鱧，與可憐同音。

「住佇苦瓜園，三頓專食苦瓜湯」——形容吃苦當作吃補。

「苦瓜連根苦，甜瓜透蒂甜」——喻事出有因。

春夏6~7月開花，花冠黃色，5裂片



小檔案

學名：*Momordica charantia* L.

科名：瓜科(Cucurbitaceae) 苦瓜屬(Momordica)

英名：Balsam pea , Bitter gourd

別名：涼瓜、紅羊、紅姑娘、普達、癩瓜、錦荔枝、Rohe(泰雅)

性狀：一年生蔓性草本植物。老藤莖幹表皮粗糙，具皺摺、有斑紋。分枝多，全株披有柔毛。葉互生，葉面寬大，5~7掌狀深裂，葉基部收縮，葉緣具波浪狀齒緣，葉背面淡綠色，葉脈有5條呈放射狀；葉柄黃綠色，有鈎。春夏6~7月開花，花每天上午約8~9時盛開。雌雄同株異花，先開雄花，後開雌花。花冠黃色，5裂片。苞片腎圓形，萼鐘形；雄蕊3枚，具6個花藥。雌花子房下位，子房錐圓形，有瘤刺，花柱細長，柱頭3分叉再各自2分裂。果期9~12月，漿果長橢圓形，表面有多數不整齊的瘤狀突起，果色有白色或深綠色，成熟時橘黃色，自頂端開裂成3瓣。種子扁平狀橢圓形藏於紅色肉質假種皮內，表面有凹凸不平的條紋，兩端具角齒狀。

苦瓜的品系很多，較受青睞的品種以大白苦瓜為主





苦瓜的葉子是時下當紅的保健蔬菜

苦瓜於何時引進臺灣栽種已無記載可查，臺灣一年四季均能生產，以春夏季為主要的生產季節，主要栽植區域為卓蘭、大甲、崙背、壽豐、二水、柳營、新社、萬丹、里港等地，年栽培面積將近2,000公頃。

苦瓜屬於雜交作物，在自然環境中很容易產生種間的雜交，加上農民們自行留種，產生變異的後代更多。因此形成苦瓜的品系很多，頗為複雜，但都屬於雜交培育種。主要的大概分為白苦瓜、綠苦瓜和野生苦瓜三大類。市場上較受青睞的品種以大白苦瓜為主，綠皮大苦瓜居次。

臺灣還有野苦瓜，是謂短角苦瓜，與苦瓜是同屬的孿生兄弟。原產地是在美國南部各州，臺灣的野生苦瓜已有百年以上的歷史，短角苦瓜子房有毛，吃的苦瓜子房沒有毛。有報告指出，生吃或熟果吃多會中毒，但紅色的假種皮則可食，不過筆者最近在市場上看到菜販將野生苦瓜包裝成袋販售，而在鄉間野菜店更為新興的菜餚之一。

苦瓜的果實為漿果，一般漿果是不開裂的，只有蒴果才會開裂，所以苦瓜是一個例外，是會開裂的漿果。苦瓜因含苦瓜素(momordicine)，所以苦味強烈，故名苦瓜。但當苦瓜和其他的食物一起烹煮，苦味並不會讓其他食材也帶有苦味，因此擁有「君子菜」的美名。很多人是不敢吃苦瓜的，尤其是孩童更不敢吃苦，吃苦瓜時，如果想去苦味，可以拿些鹽略為醃漬一下，再以清水沖洗後煮食。或是加冰糖同煮；亦可將

果實對半切開，把苦瓜裡面的種子和果肉層刮除等方式，均可降低其苦味。

在日本苦瓜被當做健胃強肝的藥，而中國更是將種子當做強精劑來使用的。振興醫院營養師黃幸妮指出，苦瓜中富含纖維質及高劑量的維生素C（每100克高達84毫克，約為冬瓜的5倍，黃瓜的14倍，南瓜的21倍，蕃茄的7倍，蘋果的17倍，居瓜類之冠。）可以和體內的自由基相結合，具有抗氧化的作用。

高雄市立中醫醫院內科醫師趙家瑩更表示，苦瓜的性味屬於苦寒，具有清熱洩火的作用，夏天如果吃苦瓜是可以改善火氣大的症狀，尤其喝苦瓜汁，或是熬煮成苦瓜排骨湯更具效果。也有將苦瓜製成「苦瓜丹」、「苦瓜露」、「苦瓜丸」當作藥材使用。



短角苦瓜成熟果皮橙黃色，自然裂為3片，露出被有深紅色假種皮的種子，假種皮可食，甜甜的



綠皮大苦瓜，表面亦有多數不整齊的瘤狀突起



苦瓜為攀緣性草本，葉互生，有柄，卷鬚與葉成90度角側生



搭棚架專業栽植的苦瓜園，一年四季均能生產



短角苦瓜已馴化為野生植物，中、南部野地、路旁、荒廢地經常可見



野生種苦瓜近年來在鄉野餐館中頗受歡迎的新興菜餚