

絲瓜

「澎湖菜瓜—十稜」——歇後語。諧音同臺語「雜唸」。澎湖絲瓜有十條角稜，故說：十稜。雜唸即碎碎唸。

「菜瓜損狗—缺一截」——歇後語。諧音同臺語「去一截」。絲瓜軟脆，打在硬的狗頭上，就會斷裂缺掉一截。

絲瓜原產地印度，故有蠻瓜之稱，臺灣栽培歷史也在三百多年



小檔案

學名：*Luffa* spp.

科名：瓜科(Cucurbitaceae)絲瓜屬(*Luffa*)

英名：Vegetable sponge, Vegetablesponge

別名：天絲瓜、菜瓜、絮瓜、水瓜、天羅瓜、蠻瓜、布瓜、天吊瓜、Takkuwai(泰雅)、Nero(排灣)

性狀：一年生蔓性草本，莖有稜綠色，老莖黃綠色。葉互生，掌狀，基部心形，5~7裂，葉緣有波浪狀齒緣，兩面光滑無毛，具長柄。夏季開花，雌雄同株，單性花，花冠淺黃色，有時近白色，花瓣5裂；雄花先開，總狀花序，雄蕊5枚；雌花單頂花序後開，柱頭大，子房下位。果實長圓筒形，有縱向條紋；種子扁黑色，邊緣狹翼狀。



花冠淺黃色，花瓣5裂，雄蕊5枚



絲瓜依果實的形狀分成圓筒絲瓜和稜角絲瓜兩種

絲瓜原產地印度，故有"蠻瓜"之稱。臺灣栽培歷史也在三百多年了，絲瓜果實成熟後會逐漸木質化，果實除種子外，大多由層層的纖維支撐而成，因此老化後的果實，只剩下纖維像絲狀的鳥巢，故名絲瓜。臺灣稱絲瓜叫菜瓜，客家人發音聽起來像「瘦瓜」。絲瓜表皮平滑多硬，料理時需削皮切片，然後用小火燜煮，不需要加水。聽說美濃地區下莊人煮菜瓜是放水的，所以有歇後語說：「下莊嬾煮菜瓜有吃水了！」（資料來源：菜瓜布 作者：鍾鐵民）

絲瓜基本上依果實的形狀分成圓筒絲瓜和稜角絲瓜兩種。圓筒絲瓜果實圓筒狀，無稜，果面平滑但有淺溝，果肉較厚實軟綿，但纖維較粗，在臺灣栽種的時間已經很久了，而且瓜農也習慣自留種籽，所以品系很多，依其果實長度有竹竿種、短筒種、長筒種。市面上常見的絲瓜是屬於短筒種的又稱為大臍種絲瓜；長筒種絲瓜是所有絲瓜種類中產量最豐富的，但不適合食用，是做成菜瓜布的原料。



臺灣稱絲瓜叫菜瓜，客家人發音聽起來像「瘦瓜」



雌花單頂花序後開，柱頭大，子房下位

稜角絲瓜的品種只有香港種，平安種和澎湖種。俗稱十角絲瓜或廣東絲瓜，金門稱為「角瓜」，澎湖稱為「十稜」，此品種因在澎湖盛名，所以又叫做澎湖絲瓜。稜角絲瓜花較圓筒絲瓜小，花色也比較淡，植株較纖細。

絲瓜一般供作蔬菜用，烹煮時很容易熟，故不宜久煮，否則會變黑變爛，煮好的絲瓜最好能一次食用完畢，隔餐食用其味盡失。

以前鄉間會將絲瓜留一部份在瓜棚上，等到果實充分成熟乾涸後，將裡面的種籽取出作為栽種種子使用，剩下的纖維網狀物即俗稱的菜瓜布或稱絲瓜絡，是古早時代的洗滌用具，雖然現代已有塑化製品取代，但仍稱之為「菜瓜布」。另還有將約拇指粗的瓜藤割斷插入玻璃瓶口內，慢慢地收集其流出的透明液體，稱為絲瓜露，待裝滿後蓋上瓶蓋，收藏在陰涼的地方。小孩子感冒咳嗽發燒的時候，就倒出一大杯菜瓜露，灑入一點鹽巴飲用。因絲瓜含鉀的礦物質很高，含鈉量不多，加上鹽巴後，成分就像運動飲料一般，但少了糖分，只有淡淡的鹹味，是補充水分不會增加電解質的流失，達到運動飲料的效果。



稜角絲瓜花較圓筒絲瓜小，花色也比較淡，植株較纖細



稜角絲瓜又叫做澎湖絲瓜，有十稜，故稱「十稜」，諧音同台語「雜唸」