



木鱨果於田間生長情形

特色飲品新登場 - 透心涼入 木鱨(鱨)果冰沙

色澤討喜口感溫潤的
木鱨果冰沙

文 / 圖 陳盈方、薛銘童、陳信言

木鱨(鱨)果 (*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.) 俗名刺苦瓜，屬於本土原生植物，種子呈鱨狀而得其名，阿美族語 sukuy，讀音為速貴或樹龜，卑南族語 hamunly，讀音為哈姆利，花東地區的原住民係利用其嫩葉或未成熟果實作為蔬菜食用，煮湯、快炒、涼拌皆可，香甜可口且具特殊香氣。

木鱨果於國內花東地區種植之外，日本、中國及越南亦可見其蹤跡，尤以越南最為常見，當地兒童容易缺乏維生素A，需要攝取類胡蘿蔔素作為營養補充，而木鱨果假種皮含有豐富的類胡蘿蔔素，因此成為良好的補充來源。由於其紅色色澤亮眼吸睛，東南亞國家常於年節或結婚喜慶時製作木鱨果糯米飯增添喜氣。根據衛福部食藥署資料，其嫩葉、果實皆可食用，惟種子之種仁具有微毒性，需注意小心不可直接食用。近來這個外型

獨特的果實，在國際上颯起一陣旋風，引起注目，被譽為「天堂來的果實」，根據美國農部 (USDA) 研究結果木鱨果假種皮中茄紅素 (lycopene) 含量是番茄的 70 倍以上，是植物界茄紅素含量第一名，除了狀元級的茄紅素含量之外，同時含有類胡蘿蔔素 (α -carotene、 β -carotene)、維生素 E 及豐富脂肪酸，其中人體內無法自行合成的必需脂肪酸 - 亞麻油酸，就佔了果實假種皮脂肪酸含量的 28%，木鱨果機能性成分含量多元且深具營養價值，堪稱原生蔬菜的明日之星。

本場有鑑於木鱨果優異的機能性成分及營養價值，以栽培技術、品種選育及加工利用為未來重點研究方向。為發展臺東地區特色飲食，增進原民蔬菜推廣利用，已投入木鱨果相關研究，首先推出特色飲品「木鱨果冰沙」，天然橘黃鮮豔的顏色加上木鱨果豐富的保健營養成分，期待能成為臺東在地嘗鮮印象。除發展在地特色食材外，本場將針對此優良保健作物，陸續推出相關技術及多元化加工品，帶動臺東地區發展樂活農業健康新訴求。



微微帶刺的木鱨果成熟果實



有趣的木鱨果鱨狀種子，種仁具有微毒性，不可直接使用。



木鱨果成熟果實剖面，將種子完整包覆的假種皮含有豐富茄紅素。

鳳梨釋迦合理留果確保健康又豐產

文 / 圖 江淑雯



鳳梨釋迦建議合理留果量為植株主幹周長(公分)乘以1倍至1.2倍

鳳梨釋迦近年來外銷量大幅增加，去(102)年更達到 8,897 公噸，創歷史新高，為國內出口水果冠軍，農友獲利頗佳，也促使農友投入更多心力來提升鳳梨釋迦產量與品質。由於鳳梨釋迦人工授粉技術普及，植株著果量大增，如未能疏果，保持適當留果數，易造成樹體過量負擔，植株葉片提早黃化及樹勢衰弱等現象。因此鳳梨釋迦於人工授粉著果後 1 個月內，應依樹齡與樹勢，進行疏果作業，合理留果，疏去果形不整之畸形果及受病蟲危害之果實；同一枝條若著生過多果實者，應僅保留 1~2 果，以免果實相互摩擦，造成果皮受傷，降低果品價格。

鳳梨釋迦植株之留果量過多，不單果實較小，植株因負擔重，對氣候逆境的抵抗力也降低；果實生長期如果遭遇高溫、大雨或土壤乾、

濕劇變，極易造成嚴重落果或裂果。而且春季(3~4月)溫度回升，常有焚風及南風發生，其高溫逆境易造成果實落果；本場今年春季之試驗結果顯示，留果量過多(植株溫度回升且遭遇南風後，落果率會高達八成(果實掉落袋內分之周長乘以2倍之留果量)之鳳梨釋迦，落果率高達八成，而合理的留果量應為植株主幹周長(公分)乘以1倍至1.2倍(如主幹周長30公分，適當留果量即為30x1.0~30x1.2，為30~36粒果實)，不僅確保果實品質，且可維護樹勢。

鳳梨釋迦適當留果量，為確保果實品質及維護樹勢之必要手段，才能達到果樹健康管理，果園永續經營之目的。



鳳梨釋迦留果量過多，當春季溫度回升且遭遇南風後，落果率會高達八成(果實掉落袋內分之周長乘以2倍之留果量)之鳳梨釋迦，落果率高達八成，而合理的留果量應為植株主幹周長(公分)乘以1倍至1.2倍(如主幹周長30公分，適當留果量即為30x1.0~30x1.2，為30~36粒果實)，不僅確保果實品質，且可維護樹勢。