

木 藤 果



類別：瓜菜類
 學名：*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.
 英名：Spiny bitter gourd
 別名：木 藤 子、刺 苦 瓜、Sukuy(阿美族語)、
 Hamunly(卑南族語)、Zyazyai(排灣族語)
 分類：葫蘆科(Cucurbitaceae) 苦 瓜 屬(*Momordica*)



A 木 藤 果 實
 B 花
 C 成 熟 果 (左)、成 熟 果 剖 面 (中)、假 種 皮 及 種 子 (右)

主要特徵 木 藤 果 又 稱 木 藤 子，種 子 呈 鱗 狀 得 名，為 葫 蘆 科 苦 瓜 屬 大 型 多 年 生 草 質 藤 本 植 物，雌 雄 異 株，花 乳 黃 色，寬 鐘 型，果 實 具 刺。果 實 組 成 部 位 可 分 成 果 皮、果 肉、假 種 皮 及 種 子。

重要品種

尚無育成品種，多以地方種種植。

臺灣原生種：



果實呈紡錘形或卵形

越南種：



果實偏向球形

品種來源

原產地與臺灣發展演變

木 藤 果 原 產 地 為 中 國 南 部、東 南 亞、臺 灣 及 澳 洲 東 北 部 等 地 區，主 要 分 布 於 全 島 平 地 及 低 海 拔 森 林，臺 東 地 區 則 在 縱 谷 區 中 央 山 脈 及 海 岸 山 脈 淺 山 地 區 可 見 其 蹤 跡。

生產概況

木 藤 果 原 生 種 在 臺 灣 目 前 以 花 東 地 區 較 多 零 星 栽 培，主 要 天 然 分 布 全 島 平 地 及 低 海 拔 森 林。早 期 作 為 原 住 民 傳 統 原 生 蔬 菜 食 用，如 卑 南 族、阿 美 族 及 排 灣 族 等，食 用 部 位 為 嫩 葉 及 青 果，近 年 國 外 多 利 用 木 藤 果 熟 果 之 假 種 皮 進 行 料 理 之 運 用。

主要產期圖

木 藤 果 一 般 於 5-6 月 始 開 花 結 實，夏 季 約 60 天，秋 季 約 70-80 天 果 實 可 進 入 成 熟 期，產 季 為 7-12 月，一 年 約 2-3 收。



產地、面積、產量圖

臺 灣 目 前 於 臺 東 地 區 主 要 種 植 臺 灣 原 生 種，栽 培 面 積 約 為 10 公 頃，西 部 地 區 如 嘉 義、臺 南 及 雲 林 一 帶 亦 有 栽 種，為 北 越 引 進 之 越 南 種。

營養成分

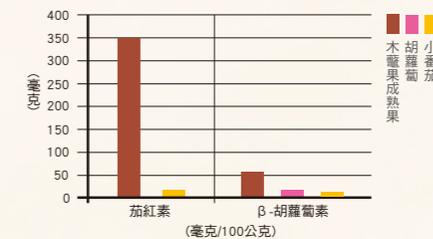
臺 灣 原 生 木 藤 果 機 能 性 成 分 豐 富，食 用 部 位 可 分 為 嫩 葉、青 果 及 熟 果。原 住 民 族 多 以 嫩 葉 炒 食 或 青 果 煮 湯 入 菜。機 能 性 成 分 會 受 到 栽 培 環 境、年 份、月 份 或 儲 藏 條 件 之 影 響，因 此 現 有 文 獻 中 所 載 機 能 性 成 分 含 量 各 有 不 同。

營養成分比較

青 果 營 養 分 析 結 果 顯 示，果 實 主 要 以 碳 水 化 合 物 為 主，含 有 蛋 白 質 及 糖 類，熱 量 約 36 大 卡，礦 物 質 含 量 為 2.5 毫 克 / 100 公 克，低 於 野 苦 瓜 含 量 6 毫 克 / 100 公 克，脂 肪 未 檢 出。

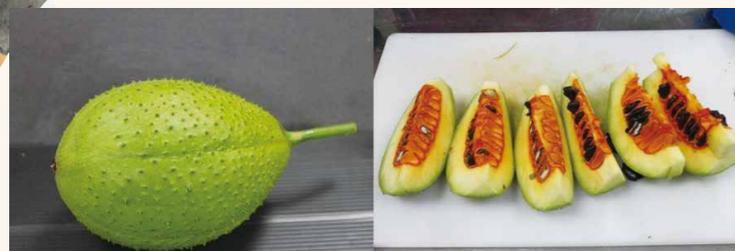
其他特殊關注營養成分圖

其 中 類 胡 蘿 蔔 素 中，每 100 公 克 含 有 350-480 毫 克 的 茄 紅 素 及 58 毫 克 的 β - 胡 蘿 蔔 素，對 照 107 年 衛 生 福 利 部 營 養 資 料 庫，木 藤 果 茄 紅 素 含 量 為 小 番 茄 (7.74 毫 克 / 100 公 克) 的 45 倍，β - 胡 蘿 蔔 素 為 胡 蘿 蔔 (11.9 毫 克 / 100 公 克) 的 4.9 倍，小 番 茄 (7.0 毫 克 / 100 公 克) 的 8.3 倍。



挑選方法

熟 果 可 挑 選 外 觀 無 害 蟲 叮 咬 痕 跡 者。未 完 全 轉 色 者 可 置 於 室 溫 下，數 日 後 完 全 轉 色 即 可 使 用。如 欲 煮 湯，建 議 挑 選 剛 轉 色 者 (轉 色 20% 以 內)，購 買 後 盡 快 料 理，避 免 軟 熟 後 影 響 口 感。授 粉 後 約 50 天，果 實 外 觀 由 青 綠 略 轉 黃 綠 色，種 子 已 成 熟 並 開 始 膨 大，且 假 種 皮 形 成，此 時 青 果 果 肉 口 感 最 佳。



種子已成熟之青果，採收後儲藏溫度13°C以上，可促進果實後熟及轉色。於田間掛果成熟或採收後經後熟作用之熟果，外觀呈現鮮艷之橘紅或橙紅色，其假種皮及果肉皆可利用。



保存方法

假種皮利用的部分，根據使用對象不同，保存方法也有差異。若對象為消費者或餐廳使用原料，需加熱後再置於零下20°C保存；一般則直接置於零下20°C保存，可保存一年。

生產過程

栽培過程重要關鍵

木龍果栽培管理週期可分為兩個階段，首年栽培及周年栽培。首年栽培先利用種子育苗，開花後，移除雄株，建立全雌株園區，後續周年管理摘要如下。(詳見臺東農場農技報導第57期)

- 1. 整地作畦：**定植前，施用有機肥作為基肥。
- 2. 育苗定植：**定植至開花約3個月，每盆置入一粒種子，胚根朝下覆土。待3-5週，幼苗長至約30公分高時即可定植於田間，定植時每穴種植2-3株，待植株開花時留存雌株，定植於隧道式棚架設施。



育苗

幼苗定植於田間

隧道式棚架

- 3. 理蔓：**為利後續生長管理及授粉作業，主蔓生長至棚架頂部前適度摘除側芽，縮短主蔓生長至棚架頂端的时间。
- 4. 授粉：**待植株覆蓋近半棚架時進行人工授粉，木龍果開花時間於清晨4-5時，上午10時之後因陽光強烈及高溫，花朵開始老化，故授粉須把握於10時前完成作業，授粉後應套袋避免瓜實蠅危害。
- 5. 追肥：**授粉後可酌量補充高磷鉀肥料，以促進果實發育。木龍果採收期為4-6個月，於每批果實採收後也需補充高磷鉀肥料及液肥，促進後續開花結實。
- 6. 水分管理：**栽培期間需充足水分，一般以溝灌或滴灌進行，木龍果根系不耐水淹，田區應保持排水良好，以高畦栽培，避免淹水。
- 7. 病蟲害管理：**木龍果蟲害有瓜螟、瓜實蠅類及介殼蟲等。瓜螟主要危害新梢及果實表皮；瓜實蠅類會產卵於果實內而影響果實品質；介殼蟲危害植株莖蔓及基部。
- 8. 採收：**青果可於授粉後40-50天，表皮深綠略帶光澤時採收；熟果則於授粉後60-70天，果實底部為橘紅色時採收，待全果後熟轉為橘紅色即可料理。



臺東農場農技報導38期-木龍果栽培管理、農技報導58期-原生種木龍果栽培曆

生產栽培曆

		月份											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
休眠期													
新梢生長期													
開花期													
果實生長期													
果實成熟採收期													

小知識



木龍果的種子可以食用嗎？
木龍果的種子具有些微毒性，千萬不可食用喔！

料理食譜

木龍果可供做食品原料，全果除了種子以外均可利用，成熟果實之假種皮可拿來製作果汁及燉飯、粥等，未成熟之青果可直接切塊燉湯，木龍果的嫩葉也可直接拌炒食用。

木龍果汁DIY



消費 Q&A

- Q1. 加熱後營養是否會受到影響？**
A1. 加熱後維生素C會受到破壞，茄紅素的部分略為下降，但會變得較好吸收。稀釋5倍的果汁，其茄紅素仍有0.1mg/ml的含量。
- Q2. 請問若想試種木龍果的話，要去哪裡索取種子呢？**
A2. 目前相關種原繁殖技術已授權業者繁殖，可向成功鎮農會聯絡洽購。
- Q3. 如何區分雌雄株？**
A3. 看花托下方是否有子房來判斷。
- Q4. 木龍果嚐起來味道如何呢？**
A4. 原生種因油脂含量較低，嚐起來較越南種無油耗味，帶淡淡瓜果香，無特殊味道。

