

# 夏南瓜



類別：蔬菜—果菜類  
 學名：*Cucurbita pepo* L.  
 英名：Summer squash, Marrow, Zucchini, Courgette  
 別名：美洲南瓜、西葫蘆（中國通稱）、矮南瓜、黃/青如意、翠玉瓜（香港）  
 分類：葫蘆科 (*Cucurbitaceae*)  
 南瓜屬 (*Cucurbita*)

A B A 夏南瓜植株矮生且節間短，葉片大具銀白斑，葉柄粗具刺毛等特徵  
 B 夏南瓜花朵喇叭狀，雌花萼片下具明顯膨大之子房(右)，雄花(左)  
 C D C 雌花及柱頭，雌花萼筒短、萼片漸尖形  
 D 雄花及花藥(粉)，雄花萼筒喇叭狀、裂片大

## 主要特徵

夏南瓜是葫蘆科南瓜屬美洲南瓜種類下的一年生栽培種作物，一般所稱夏南瓜多指食用嫩南瓜的種類。莖矮生且節間短，莖圓形、五稜形或有溝、具刺毛；葉片綠色、葉形寬三角掌狀深裂、具銀白斑，葉柄中空直立、粗糙、具刺毛；花朵黃色、單生、雌雄同株異花；果柄五稜形、稜溝淺，嫩果實濃綠色至白綠色及黃色，長圓柱狀、球狀、扁圓形等，果面平滑。現今是地中海地區最普遍的蔬菜，近年亦成為臺灣蔬菜界中的新寵，更是餐飲界中的優質食材。

## 重要品種（或分群）

美洲南瓜種類豐富，依植物分類學上可再分成3個亞種和11個品種群，而目前可食用的有8個品種群，分布在夏南瓜亞種 (*subsp. pepo*) 和珠瓜亞種 (*subsp. ovifera* (L.) Decker) 中各有4個品種群（詳見下圖），不作食用的皆屬觀賞南瓜趣味栽培；通常可將南瓜依果實成熟與否，區分成夏南瓜及冬南瓜2類（詳見消費Q&A）。在臺灣屬於新興蔬菜之一，近年來已有許多栽培者投入生產，主要以 Zucchini 種的綠皮及黃皮為主流。

**夏南瓜亞種** 夏南瓜 Zucchini、條紋瓜 Cocozelle、小南瓜 Pumpkin、菜南瓜（骨髓南瓜）Vegetable marrow



### 夏南瓜 (Zucchini)

市面上常見的夏南瓜種類。圓柱棍棒狀，果體硬實，一般採收長度15-20公分，直徑約4公分，果體重約200-250公克，食用嫩果。依表皮顏色可區分成三大品系：綠色、黃色及白綠色；綠皮又被市場上俗稱青如意，黃皮為黃如意。



### 球狀夏南瓜 (Ball summer squash)

特殊品種。1990年代，美國 Hollar 種子公司研發出墨綠色球狀夏南瓜「Eight ball（八球）」，為重要的新穎產品。呈圓球形，綠、黃、白、灰等皮色皆有，開花後7-12日採嫩瓜食用（果重約400公克），水分多、肉質細膩口感好。

**珠瓜亞種** 橡實南瓜 Acorn、直頸南瓜 Straigneck、飛碟瓜 Scallop、曲頸南瓜 Crookneck



### 飛碟瓜 / 扇貝瓜 (Scallop)

以外型命名的種類，通常直接譯作扇貝瓜，瓜體多扁平，邊緣齒狀突起，瓜形多似菜碟，有的像飛輪和皇冠，故名飛碟瓜。皮色有綠色、黃色、白綠色或乳白色，肉質細密脆嫩，老熟瓜或嫩食均可。



### 曲頸南瓜 (Crookneck)

與直頸南瓜相似，皮色黃或白，歐美地區常見與食用。一端圓形粗大，頂端細長彎曲（直頸種則無此特徵），外皮常具疣狀突起，成熟時外皮與果實硬化，故只食用嫩瓜。臺灣少見，栽培作觀賞裝飾。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

美洲南瓜原產於北美洲西南部至墨西哥灣沿岸，16世紀傳入歐洲，後從東歐傳入亞洲，現今是地中海地區最普遍的蔬菜（尤其是西班牙及義大利），最早被義大利人開發食用，也被稱為義大利瓜。民國55年，臺灣即自澳洲引進美洲南瓜，70年代末，農試單位陸續引進數個夏南瓜品種試種與改良後，89年農產運銷公司將其列為新興蔬菜，終在103年育成本土新品種，近十年栽培漸多。

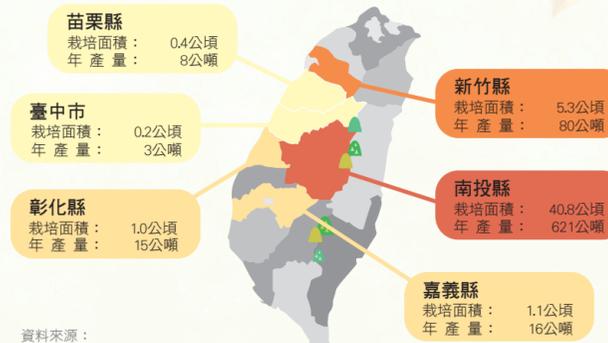
## 生產概況

夏南瓜已成為臺灣蔬菜界中的新寵，更是餐飲界中的優質食材，栽培面積及產量逐年增加，99年全國拍賣市場上僅289公噸之交易量；103年適逢本土新品種育成，交易量成長至594公噸；107年首次突破千噸（1,344公噸）；109年交易量更成長約兩倍，達到2,771公噸。

## 作物主要產期

夏南瓜在溫帶地區是夏季作物，得來 Summer squash 之名，而臺灣亦直譯此英文名為正式名稱，但是這個名稱常造成許多人誤解該作物是「適於夏天」種的南瓜，但其生育最佳溫度為18-25°C，在臺灣就不適於夏季栽培，因在高溫下雌花少，也易產生畸形果，故臺灣多在秋末至春季播種栽培，播種後至第一果收穫約需50日，故盛產期約在10月至翌年3月間。

## 產地、面積、產量圖



資料來源：  
 行政院農業委員會農情報告資源網  
 (106-108年平均)

附註：本圖僅供主要產地之基礎參考，尚無法完全反映實際情況，係因應農情統計整體系統，尚未將臺灣夏南瓜調查完整與歸納，實際上應超過本圖所載數值（詳見生產概況說明）。

## 在地狀況

臺灣夏南瓜大致分作山區及平地生產，主要集中於中部山區栽培，亦是為了避免高溫障礙，達到全年生產目的。以生產量來看，最大產地為南投縣（占76%），其次為新竹縣/市（占9%），即國產夏南瓜約85%位於山區全年皆有生產（主要產季5-12月）；平地部分在11月至翌年4月間，以彰化縣（占3.2%）及臺中市（占3.1%）生產較大宗，嘉義縣/市（占2.6%）及苗栗縣次之（占2.1%）。

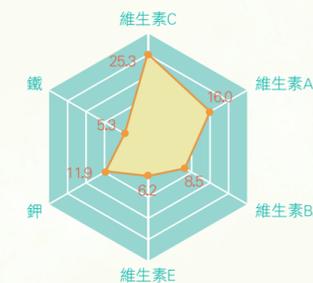


南投縣仁愛鄉海拔1,200-1,400公尺，可全年栽培生產，是臺灣生產夏南瓜的最大產地。

## 營養成分

夏南瓜是天然色素和抗氧化劑成分的來源，富含鉀離子，含有適量的胡蘿蔔素（β-葉黃素與玉米黃素等）、維生素B群、C及E，每100公克含有豐富的水分（95公克）、近零脂肪，且熱量僅13大卡；這類體積大、熱量低且高含水量的食物稱作「高水分食物」，是飽足感與營養兼具的優良食材，但不宜生吃，且脾胃虛寒者應少吃。

## 營養成分比較雷達圖



### 夏南瓜（綠皮）營養成分百分比

以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克夏南瓜中所含重要營養素的比例。（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會桃園區農業改良場  
 撰稿者：徐振家 圖片：徐振家 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

行政院農業委員會  
 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE Yuan

廣告

## 挑選方法

以市場常見夏南瓜 Zucchini 品種群來看：



- 尾端紋路多，果肉較緊緻。
- 顏色鮮艷、表面光滑且光澤、無損傷或凹陷。
- 瓜體宜圓柱形且筆直，按壓硬實而不空軟。
- 外觀長而細（口感較嫩）且手拿沉重感為佳，避免瓜體過粗大（重量200-250公克為宜）！
- 蒂頭不宜過大，切口水嫩較新鮮。

## 保存方法

夏南瓜在常溫下，短時間內表皮會褪色、水分含量下降、果實鬆軟而皺縮、營養物質會損耗嚴重，直到腐壞。欲冰箱冷藏，先將表皮擦乾，再以保鮮膜包覆，建議冷藏溫度在10℃，可保存8-11日，且保持適當的濕度及空氣流通的貯藏環境，5日內食用完畢較佳。夏南瓜是「冷藏敏感型」蔬菜，低於10℃會損害果皮表面，且失重與失硬度，5℃即會造成嚴重冷害徵狀。

## 生產過程

栽培時重要關鍵過程

夏南瓜「短蔓矮生」且短期可收成的特性，利用盆栽就可種植，適於家庭園藝、食農教育、都市農業等入門體驗。栽培環境喜略溫暖至冷涼氣候，生長發育適溫18-25℃，氣溫低於15℃或高於30℃則生長緩慢，8℃以下停止生長，32℃以上花器發育異常。

### 1. 播種育苗

於9月中下旬到翌年3月初（冷涼季節）皆可播種育苗，建議以溫水浸種4-6小時，再進行穴盤育苗，播種時種子芽尖朝下平放後覆土，直至第3-4葉展開即可定植。



播種至第一葉出現約需5-7日，幼苗出土後即需給予陽光，以避免如圖的右半部苗徒長情形。

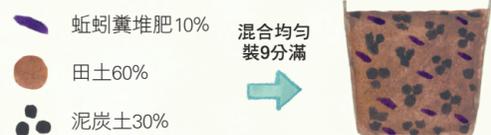
### 2. 整地

因考量夏南瓜根群分布於10-30公分，需於定植前完成整地作畦，地面栽培之土壤應深耕達30公分；盆植栽培建議使用至少1尺2吋以上的盆器。

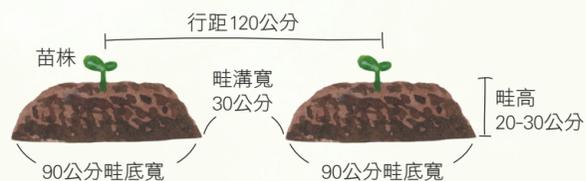
### 3. 施肥

當第一雌花結果後，採收第一個嫩果前3日，追施1次含鉀高的複合型有機質肥（少量磨碎配合水分澆灌），而後約每隔10-15日追施1-2次。

#### 盆植土壤調配示意圖



#### 地面栽培作畦規格示意圖



## 4. 定植與灌溉

地面栽培建議單行種植（行株距120×65公分），盆植每盆栽植1苗，夏南瓜叢生且葉大，受風面積大而忌風害，定植後皆應立支架，以防強風吹斷莖蔓而死亡。水分管理原則為表土見乾便供水；盆植可充分利用水盤保水，避免盆土乾旱。



持續依植株生長情況，以線材固定於支架至不倒伏程度，並適度修剪下位的老葉與病葉。



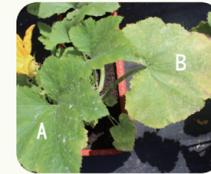
地面栽培應採用單行種植，畦寬90-120公分（畦高30公分），株距65公分，以利植株展葉及根群發展。

## 5. 主要病蟲害防治

需防治瓜實蠅與白粉病，預防方法可設置黃色黏蟲板誘殺，幼果期（授粉後）及時套袋，或搭設32目防蟲網可更有效防止瓜實蠅進入，並避免密植，保持通風，減少白粉病發病。



瓜實蠅以產卵器刺入瓜體產卵，瓜體上產卵孔會流出膠狀液；孵化之幼蟲蛀食果肉造成腐爛，無法食用。



白粉病發病初期(A)和嚴重時期(B)情況。

## 6. 授粉、採收適期與方式

人工授粉應每日實施，可使用1朵雄花授粉3朵雌花，須於上午6-8時內完成。定植至第一果採收約需40日，採收規格為果長約15-20公分為適收時期（遲收則口感越差），於早晨進行採收，可連續採收約30日；開花當日或前1日的幼果（即雌花含苞未開時，果長約6-9公分）也可採收，亦能作為料理食材，市面稱櫛瓜花。



以手輕摘取雄花並撕去花瓣，將雄蕊對著雌花柱頭接觸，花粉黏於柱頭上即授粉成功。



採收時，瓜體果梗留1-2公分處以剪刀（需先消毒）剪下收穫。



商業化生產會將果實分級裝箱出貨，勻稱圓柱形約在20公分250公克左右，為特優等級。

## 栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種育苗定植	■	■	■									
授粉與採收期				■	■	■	■	■	■	■	■	■
瓜實蠅危害期				■	■	■	■	■	■	■	■	■
白粉病危害發生				■	■	■	■	■	■	■	■	■

※ 虛線表示輕度危害或發生，亦須防治不應輕忽

## 小知識

生產者或市場上，皆把圓柱形的夏南瓜誤稱作「節瓜」，須加以導正。節瓜在分類上是冬瓜屬 (*Benincasa*) 的一個變種，蔓性草本植物，播種到初花最快需45-50日，因第5節後開始出雌花，之後每節或每隔2-5節出一雌花，才被稱作節瓜，與夏南瓜皆是採收嫩果供食，也具有青皮和白皮品種，但兩者毫無關聯，節瓜採收時因果面布滿白色茸毛，又被稱作「毛瓜」，原產於印度及中國大陸南部，中國大陸廣東省栽培普遍，為香港常見食材。



開花後10天採收的節瓜嫩果（短長橢圓形、長約20公分、直徑7公分，果重300-500公克）。

## 料理食譜

適合與茄科果菜一同料理，更適合與油烹調（橄欖油最佳），能提升β胡蘿蔔素（脂溶性）的吸收率，先油炒再燉煮，能減少維生素損失，也能引出濃郁甜味，若以奶油炒熟則滋味可提昇，義大利很流行在開花前（含苞時）收成，塞入起司再裹麵衣油炸。

## 茄香夏南瓜燉菜

材料：夏南瓜1條、洋蔥1/4顆、大蒜1瓣、青辣椒1根、橄欖油1大匙、番茄泥1杯、蔬菜高湯1杯、鹽適量



1 夏南瓜對半縱切，再切成厚度約1公分之半月形，並撒上適量鹽後備用；洋蔥縱切薄片，大蒜切末。

2 於厚鍋內倒入橄欖油，放入蒜末開火爆香後，再放入洋蔥翻炒至微透明，加入夏南瓜與青辣椒快炒。

3 倒入蔬菜高湯和番茄泥，以中火燉煮10-15分鐘；起鍋前，以鹽調味即可完成。

## 消費Q&A

Q1. 夏南瓜料理時需要削皮嗎？

A1. 夏南瓜為採收嫩果的瓜類，表皮不需要削皮處理，其葉綠素含量極高，洗淨後連外皮一起食用更為營養，可食用的一般南瓜也建議帶皮享用。

Q2. 夏南瓜跟一般所吃的南瓜不一樣？

A2. 夏南瓜是南瓜屬作物之一；而西方國家習慣將「南瓜」加以區分為：

(1) 植株矮生叢生性，在開花後不超過10天即可採收嫩果實的稱作「夏南瓜」，果皮薄且肉質軟嫩，故又稱嫩南瓜。

(2) 蔓具爬藤性，果實成熟後採收（開花後約50-70天）的歸類為「冬南瓜」，果實外皮堅硬，夏季市場常見多屬此類，即是一般國人所熟知橘紅色果肉且富含澱粉的南瓜，此類因可貯放數個月至冬季，故而稱之。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會桃園區農業改良場

撰稿者：徐振家 圖片：徐振家 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告