

# 苦瓜应用价值及栽培

倪淑君 冯丽 陈忠 姜世藩

苦瓜 (*Momordica charantia* L.) 又名锦荔枝, 癞蛤蟆、癞葡萄、癞瓜、凉瓜, 为葫芦科苦瓜属的一年生蔓性草本植物。原产于东印度热带地区, 在我国南方已有多年栽培史, 近年在北方栽培获得成功。经黑龙江省品种委员会审定推广。苦瓜已受到北方人民的喜爱。

苦瓜食用部位主要是嫩瓜, 营养价值颇高。每 100 克食用嫩瓜中含水分 94 克, 蛋白质 0.7~1 克, 脂肪 0.2 克, 碳水化合物 2.6~3.5 克, 钙 18~22 毫克, 磷 19~32 毫克, 维生素 A 18~22 毫克, 维生素 B<sub>0</sub> 7 毫克, 维生素 C 56~120 毫克, 是瓜类蔬菜中维生素 C 含量最高的, 蛋白质和维生素 B 含量高于蕃茄 7 倍之多。

苦瓜嫩果中含有配糖体, 味苦性寒, 能刺激唾液及胃液的分泌, 因而苦瓜有增进食欲和帮助消化的作用, 还具有祛暑治痢, 补肾治痢, 明目清心, 提高免疫力的功效。食用苦瓜可防止盛夏中暑, 防治喉炎、胃肠炎、皮肤炎等症, 最令人注目的是苦瓜具有治疗糖尿病的极好疗效, 为糖尿病人最理想的食疗蔬菜。苦瓜终生无病虫害, 是一种难得的无公害蔬菜。

苦瓜味苦清凉, 诚为新型风味性蔬菜。食用方法很多, 从家常小菜到宾客大宴都是很好的菜肴原料。家庭中吃苦瓜可凉拌, 将瓜纵切, 去瓤, 切丝, 投洗, 水焯片刻, 用冷水浸泡, 沥干, 拌上糖, 醋, 辣椒油和少量食盐, 味素, 在冰箱中放置一会儿, 即成一道酸、甜、苦、辣、咸五味俱全, 清凉爽口, 别具风味的佳肴。苦瓜还可炒食, 用肉炒辣椒, 西红柿均可。如不习惯食苦味者, 可将苦瓜改刀后在冷水中多泡一段时间再烧制。苦瓜在宾馆、酒楼作为高档菜肴上市, 如虾饺酿苦瓜, 岭南泡膳糊, 肉馅苦瓜盅, 苦瓜排骨汤等等。

苦瓜老熟后种外肉囊变为鲜红色, 味甜可食用, 特别是短纺锤形的小苦瓜品种更适合作为水果专用种。苦瓜还可作为庭院、篱笆、墙壁、阳台等的垂直绿化作物。印度和东南亚地区还食用嫩梢和叶, 印度尼西亚和菲律宾取食花朵。我国一些地区生产的苦瓜远销国外, 成为出口创汇的重要蔬菜。在我省, 苦瓜作为一种特菜上市, 既丰富了我省蔬菜花色品种, 又创造了每 0.1 公顷数千元的高效益。

苦瓜具有独到的医疗保健作用, 又是一种无公害,

风味型蔬菜, 还可作水果用, 又具有观赏价值。日本以苦瓜汁加工成冰冻饮料出售。在我国, 大力推广种植苦瓜, 除鲜食嫩瓜外贮藏保鲜, 发展苦瓜饮料、酱菜、蜜饯、凉茶等深加工产业或制成药品, 更能发挥苦瓜的应用价值, 苦瓜具有重大的开发潜力。

苦瓜在黑龙江省种植时间较短, 其栽培要点:

1. 选择适宜品种: (1) 台湾大肉苦瓜: 植株生长势强, 分枝多。瓜为浓绿色有油亮光泽, 短粗, 呈纺锤形, 瓜表面有明显棱及较大瘤状突起, 嫩瓜有清香苦味, 商品性好, 颇受市场欢迎。0.1 公顷产 200~300 公斤。(2) 大白苦瓜: 生长势较强, 分枝多。瓜白绿色长棒状, 两头尖, 表面有明显但较小的瘤状物。嫩瓜苦味浓, 产量稳定, 0.1 公顷产 2500 公斤左右。小苦瓜: 做水果用专用种, 植株长势如大白苦瓜。嫩瓜绿色、短纺锤形, 有尖锐瘤状物老瓜金黄色, 外观美丽, 易开裂, 内有红色肉囊包围种子, 味甜, 可做水果用。0.1 公顷产约 1500 公斤。

2. 育苗: 苦瓜浸种催芽技术要求较高。浸种时间较长, 一般需 24~36 小时, 其间投洗换水几次, 然后将种皮擦干, 为了提高发芽速度, 可将种皮噙开小口, 然后用潮湿沙布包好, 于 35℃ 左右温度下催芽, 催芽时种子需摊开, 不要堆积过厚, 待露白时准备播种。配好营养土, 钵钵 4/5 打透底水, 每钵放一粒发芽种子, 覆 1cm 细土, 用塑料膜盖上直至出苗。每 0.1 公顷用种量 250 千克, 苦瓜喜温, 苗期管理比一般瓜类温度稍高。保持白天 28~30℃, 夜间 15℃ 左右, 苗龄 40 天左右, 4~5 片真叶展开时定植。

3. 定植: 苦瓜对土质要求不严, 但耐肥不耐瘠, 应施足底肥, 0.1 公顷施有机肥 3000 公斤。终霜后选晴天定植, 株距 30~40cm 垄作。

4. 田间管理: 苦瓜定植初期生长较慢, 应勤中耕除草。蔓长至 30cm 后开始搭架引蔓。苦瓜不易上架, 最少应打帮蔓两次。苦瓜主、侧蔓均能结瓜, 但以主蔓结瓜为主, 要将细弱侧蔓摘除。8 节以下侧蔓及早除去。开花结瓜后要及时追肥灌水。大雨后要作好排水工作, 以防积水烂根。

5. 采收: 苦瓜以嫩瓜供食, 一定要及时采收。一般花落后 14~16 天, 瓜条够个, 皮色有光泽, 果实的条状或瘤状突起明显, 但未变黄白时为采收适期。采收过晚, 品质下降且坠秧严重, 影响以后瓜条生长。

6. 贮运: 苦瓜采收后, 应整齐地摆排于筐中或箱内, 不要磕破果皮。在温度 1~2℃, 相对湿度 85~90% 条件下可贮藏 20~30 天。

(黑龙江省园艺研究所 冯丽双鸭山市种子公司)