



面惡心善的奇特蔬果 澎湖絲瓜

文、圖／貓尼先生

近來澎湖致力發展旅遊觀光，絢爛繽紛火樹銀花的花火節、清涼消暑又刺激的水上活動、或者是有青才敢大聲的新鮮海產，是一般提到他會第一時間想到的各種印象，但也許是這些活動都太過有名氣，讓大家都忘了其實澎湖還是有農業發展，高麗菜、絲瓜、茼蒿、番茄、紅蘿蔔、青蔥、花生等都是澎湖地區常見的民生物產。其中有些作物在不同的地方生長栽種，遂發展出與臺灣同品種作物外觀及口感皆不同的奇特樣貌，其中，最特別的是這樣蔬菜 - 澎湖絲瓜，外皮有著怪異的硬皮組織，一稜一稜的奇特模樣，瓜肉卻是吃來口感清脆爽口，鮮甜的程度還能媲美水果，在澎湖生長的這種「面惡心善」的奇特蔬果，就讓我們來揭開他的神秘面紗。

澎湖地區的農業環境

澎湖群島為玄武岩方山地形，土壤貧瘠，且位處亞熱帶地區全年高溫，又因地形平緩無高山遮擋秋冬的強勁東北季風，導致澎湖地區平均降雨量約近 1,000 公厘，卻有高達 1,600 公厘的蒸發量，在如此種種不利農作的條件之下，使得澎湖農業尚不如漁業發達，農業方面受限於天氣狀況及地理因素，使蒸發量遠遠超過降雨量，農作物栽培不易，適合農作物生長的期間只剩下集中降雨的 4-9 月可耕種，遂此，

農民便因應而生了一種栽種方式「菜宅」。菜宅顧名思義就是給蔬菜們住的宅院，是一種以當地特有的玄武岩及咾咕石為材料築起的矮牆，主要是用來抵擋強勁的風勢，使牆內的蔬果能成長茁壯。

澎湖絲瓜的身世來由

澎湖絲瓜原產於熱帶地區，喜高溫、日照充足之氣候，恰巧澎湖的天氣地理環境正為絲瓜之習性所好，遂於民國 14 年間引近澎湖栽植，瓜之果實表面有十條稜角，果肉較一般絲瓜瘦薄，甜味更勝普通絲瓜，適逢對時的採收期，絲瓜果嫩肉質細緻脆口，它因纖維少，風味香甜，耐炒耐煮，經過高溫烹調也不會變黑反而更顯現出翠綠為其之特色。

澎湖絲瓜不耐潮濕，早年以澎湖為主要產地，大家因此便稱它為澎湖絲瓜，澎湖絲瓜怕風，只能躲於菜宅的避風牆內生長，生產數量也因此有限，後經過植栽育種改良，目前臺灣本島中南部也多有栽培。說起澎湖絲瓜的名字百百種，因為有著奇特的外型，於是發展出許多稱謂，像是角瓜、稜角絲瓜、十角絲瓜、雨傘瓜、雨傘絲瓜等等皆是如此因型而名的呢。

絲瓜是我們一般在飯桌上常見的家常菜餚，清甜柔軟，清爽開胃，每到夏季便處處可見他脆綠身影，在瓜類食物中營養

較為豐富，除了味道鮮美之外，還有藥用，美容等功效，可謂好處多多，因此澎湖縣政府為打響絲瓜知名度，大力促銷推廣，從民國 97 年開始舉辦絲瓜節的活動至今，邀請大家都來品嚐美味絲瓜，希望能透過絲瓜節的活動，讓大家更加的認識澎湖絲瓜，推廣在地的特色產業。

在這炎炎夏日裡，正是吃這款當時美味瓜果的絕佳時機，但對於第一次購買澎湖絲瓜的人來說，不免覺得奇怪，長的尖尖長長又有著一稜一稜的稜角，與一般常見的絲瓜大不相同，怪異的模樣讓人不知道該從何下手才好，而失去品嚐的意願，其實操作步驟不難，收拾好絲瓜就等於是完成了一半的料理步驟，它清甜香脆的特質，讓料理方式只需簡單調味便可快速享



受美味佳餚。每每到了澎湖，品嚐過新鮮海味後，怎可不去試試澎湖特有的鮮甜山珍呢？就讓我們使用臺灣在地好食材 澎湖絲瓜入菜，透過簡單幾步驟操作，補水解熱又養生，輕輕鬆鬆消暑樂，在家就能自己料理，不必千里迢迢的跑到澎湖才能享用啦。🍴

食材處理三步驟 簡單跟著做：

第一步：先將澎湖絲瓜去頭去尾

第二步：用刀子 (或者是直接使用削皮刀) 去除硬皮稜角

第三步：再使用削皮刀依一般削除果皮之方式刮除



翡翠絲瓜盅



食材

1. 澎湖絲瓜半條、2. 市售魚漿 200g(也可使用花枝漿)

調味料

1. 鰹魚醬油 1 大匙、2. 米酒 1 大匙、3. 太白粉勾芡適量

作法

1. 去除絲瓜外皮，並保留內部綠色的部分
2. 絲瓜切段，大約 1.5 公分高
3. 取一小湯匙挖除瓜囊
4. 將適量太白粉均勻塗抹於絲瓜段口處



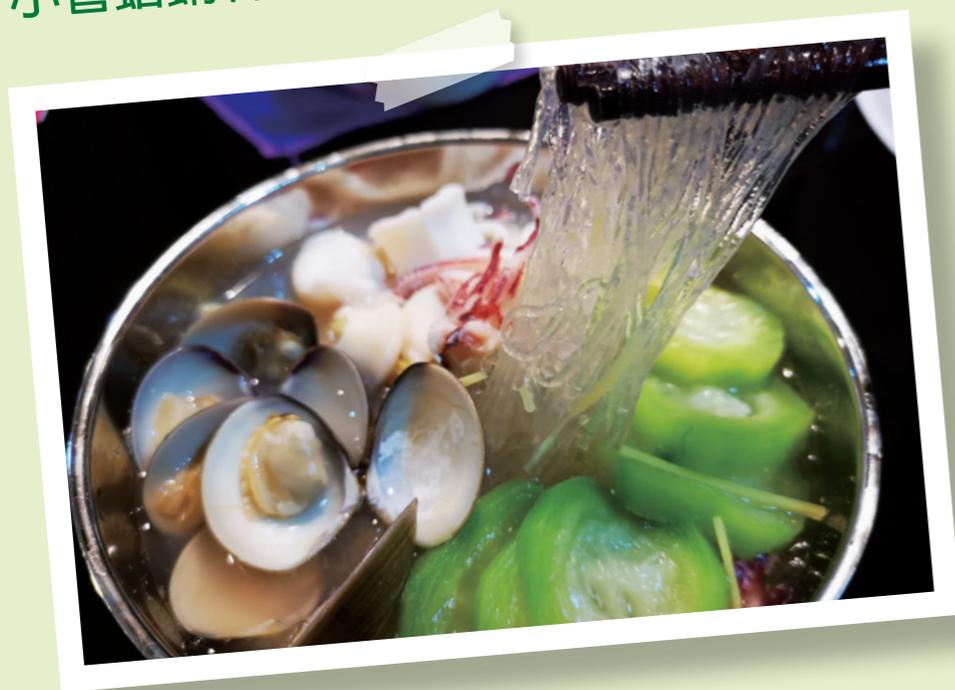
貼心小提醒： 太白粉塗抹絲瓜口的用意是在增加絲瓜及魚漿之黏著性，使兩者皆合，若無塗抹太白粉，待出爐時，魚漿與絲瓜便會分離

5. 取魚漿置入塑膠袋中，剪一小開口，擠出適量魚漿至中空絲瓜盅內填滿

貼心小提醒： 魚漿填入時大約填至 8 分滿即可，因魚漿加熱後還會稍微膨脹，如果填的太滿將會爆出

6. 起一蒸鍋，等待水滾鍋內充滿蒸氣時，將絲瓜盅放入悶蒸 8-10 分鐘
7. 蒸好後取出，並將蒸出的絲瓜湯汁倒入炒鍋中，加入鰹魚醬油、適量米酒一起燒滾，勾一點點薄芡，再將醬汁淋上絲瓜盅即完成

小管蛤蜊絲瓜粉絲



食材

1. 澎湖絲瓜半條
2. 蛤蜊 15 顆
3. 小管 5 隻
4. 粉絲 2 把
5. 嫩薑適量 (切成薑絲)

調味料

1. 香油適量
2. 鹽少許 (或者不加)



作法

1. 取 1 大匙油起油鍋，放入切好的絲瓜，拌炒均勻至絲瓜表面有點微微金黃、內囊的部分有點透明
2. 加入 1 大碗水後，立即放入蛤蜊一同煨煮等蛤蜊開口時，先將蛤蜊撈起備用
3. 同時燒一鍋水煮粉絲，7 分熟便先撈起備用

貼心小提醒：因尚須將粉絲加入絲瓜蛤蜊湯內再滾煮，此處煮至 7 分熟度即可，否則待所有操作完成，粉絲便會泡得過爛，影響口感

4. 接著放小管及粉絲一同入鍋煨煮，待小管變色即可放入適量薑絲及鹽巴調味

貼心小提醒：將小管放入滾起後，可先試試味道，因放了許多蛤蜊及小管，此時湯頭應有海鮮鮮甜滋味與蛤蜊本身自帶的鹹度，若覺得尚未調味的鹹度尚可，就無須再多添加鹽巴，即可品嚐到絲瓜清甜與海鮮融合的食材原味呦

5. 小滾後加入蛤蜊一同入鍋加熱一下，點上一點香油即可馬上起鍋。味美鮮甜的澎湖國民小吃 - 小管蛤蜊絲瓜粉絲就可上桌了。

