

有機野菜 栽培管理手冊

木鱉子
sukuy

Wild
Vegetables



木鱉子

目錄 Contents

P03		前言
P04		栽培技術
P07		整地
P08		育苗及繁殖
P13		播種移植及栽培密度
P14		肥培管理
P15		灌排水
P16		病蟲害防治
P18		收穫



木 鱉 子

sukuy

學名：*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.

科名：瓜科 (Cucurbitaceae)

別名：sukuy(阿美族)、

zyazyai(排灣族)、

hamunly (卑南族)、

lukis dauluh tu las (布農族)、

amiri (魯凱族)、

臭屎瓜、木蟹、狗屎瓜、天草

分布：台灣全島低海拔森林





木鱉子果

| 前言 |

木鱉子是近年來阿美族野菜中備受矚目的明星野菜之一，它的營養價值以及開發作為健康食品或醫療藥品的前瞻性是目目前備受重視的原因。在其嫩葉、果實青果期及熟果期皆可食用。木鱉子在原住民族中以阿美族、卑南族及排灣族都會採集食用，而在阿美族的部落中也可以見到家戶庭園中刻意栽培的木鱉子。在越南當地品種的木鱉子更被視為珍品，不僅利用成熟果實假種皮於日常料理，更是婦女產後的補品。2004 年美國農業部 USDA 實驗證實木鱉果中茄紅素含量是番茄的 70 倍、 β 胡蘿蔔素是胡蘿蔔的 15.1 倍、維他命 C 比柳橙汁高出 40 倍、玉米黃素比黃玉米高出 40 倍，其中木鱉子的假種皮茄紅素含量是目前所有植物中茄紅素含量最高。近年來農委會台東改良

場大量推廣栽培，吸引健康食品業者與農民合作開發相關產品。整體的高營養價值更被譽為「天堂來的果實」。



| 栽培技術 |

木鱉子不耐低溫及強風，但對於炎熱的夏季卻十分的適應。嫩葉口味鮮嫩，果實清甜帶有清香的風味，一般消費者接受度高。嫩葉是未來可以主攻夏季缺乏葉菜類的主力市場，而宿根的栽培方式可以利用閒置休耕田地或田埂栽培，只要稍加照顧，就可以每年定期有穩定收穫量。栽培過程唯獨要注意的是木鱉子是雌雄異株植物，雄株雖然會開花但是不會生產果實，雖然不能生產果實但卻可以生產大量的嫩葉；母株則會生產果實，栽培時可以因應需求而選擇栽培雄株或雌株。植株在每年入冬後，地上部逐漸枯萎進入休眠狀態，但近年來氣候異常許多木鱉子都有延後休眠的現象。休眠時節開始地上部逐漸枯萎，可於離地 60 公分高處修剪主蔓，去除攀架上的枯枝條，





木鱉果盆育苗

等待翌年春天氣溫漸暖新葉芽重新生長。隨著氣溫高昇 5~6 月開始開花、結果，花開後授粉約 60~80 天果實即會成熟。



在阿美族的部落中經常可見利用圍籬作為攀爬架，但若想要獲得好的產量勢必要搭好可以長久使用的攀爬架

木鱉子的生長期集中在夏天，冬季會隨著季節萎凋，趁萎凋之際可以進行修枝整剪，去除多餘老枝條等待明年生長





在阿美族的部落中經常可見利用家戶圍籬作為攀爬架，但若要獲得好的產量勢必要搭好可以長久使用的攀爬架

| 整地 |

栽培整地前可以多施用稻殼等有機質增加土壤的通透性，並補充有機肥作為基肥，增加土壤通透性維持作物的收穫品質。整地施用基礎肥後再進行開溝耕耘作畦，畦面寬度約 30~50 公分，畦高約 30~50 公分，利於灌溉排水。作畦時應注意畦面平整水平減少深凹積水。栽培期間必須搭起攀高架讓藤蔓攀爬，架高約 150 公分，攀爬架以高叉 A 字型態為主，讓藤蔓攀爬於兩側利於採收。



| 育苗及繁殖 |

開花授粉後的果實約 60~80 天成熟。果實完全成熟呈現橙紅色，若要取種子做為育苗可等果實完全成熟裂果後再取下，去除種皮乾燥冰存。木鱉子的宿根栽培方式是少數可以連續栽培的作物，因此在栽培時間比其他作物更長。地上部逐漸枯萎時可於離地 60 公分高處修剪主蔓，去除攀架上的枯枝條，等待翌年春天氣溫漸暖新葉芽重新生長。植株在栽培 2~3 年後可更替栽培新的幼苗，利於植株的強健與產量的維持。



1	2	3	5
4			6

1. 木鱉子的花黃白色十分艷麗討喜，因此夏天容易吸引許多昆蟲採蜜授粉
2. 木鱉果
3. 育種後約三週才會有明顯的發芽生長
4. 木鱉子果實很像鱉的樣貌，也是它命名的由來
5. 春天時新芽從莖部開始生長
6. 冬末初春是木鱉子最佳的育苗期間，在此時育苗可以使木鱉子在夏季旺盛的生長

8 | 9





公株的花苞不具受粉性，出現時可以立即摘除減少養份的喪失



採摘時盡量以嫩葉為主，過老的葉子纖維老化口，感必較粗糙
木鱉子雖然生長旺盛，但由於質量輕，必須耗費較多的人工在採收上
木鱉子有公母株之分，若要採摘嫩葉販售盡量以公株的葉子為主，
讓母株能夠蓄積養分生產果實

木鱉子在夏季長得特別茂盛，而且又是其他地方比較少見的作物，許多遊客對木鱉子都充滿了好奇心。



| 播種移植及栽培密度 |

播種時間約每年 2 月初春時節，播種前利用小刀或尖銳物破壞種皮利於種子發芽。播種於 3 吋盆中，生長約 1 個月枝葉長約 15 公分後即可移植至田間，由於蔓性攀伏生長特性，需要充足的生長攀爬空間，栽培行距以 1.5 公尺 ~ 2 公尺間距寬，畦間寬度約 2.5 公尺，預留走道方便採收及中耕施肥、除草等管理作業。



木鱉子新芽



| 肥培管理 |

木鱉子適合生長在土壤為富含有機質的壤土至砂質壤土，木鱉子根部怕水淹長期浸泡，而利用宿根栽培特性，若是土壤缺乏有機質黏性過重或排水不良地區較不適合栽種。栽培整地前必須施用基礎肥補充有機質及養份，定期中耕除草並於根圈周圍施與有機肥補充養份，並維持土壤肥力與通透性。栽培定苗後每個月間至少補充肥料乙次為原則，由於長期栽培必須注意有機質的補充，避免地力降低，產量降低的情況產生。



| 灌排水 |

木鱉子主要以宿根長時間栽培，田區土壤較少翻犁，土壤容易結團成塊，降低土壤通透性不利於根系的發展，也容易造成土壤含水率過高或排水



移植栽培

不易等現象。夏季栽培期間蒸散作用強烈，必須注意土壤含水率，而颱風期間強降雨勢則必須強化排水設施避免淹水成災。栽培期間可利用淹灌方式或佈施灌溉水帶定時澆灌，減少水分浪費又可以確保土壤含水率。

14

15

｜ 病蟲害防治 ｜

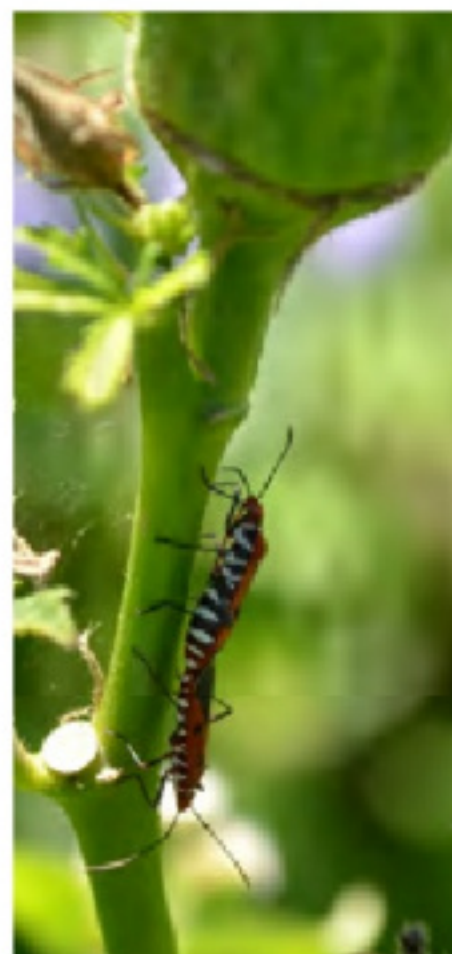
木鱉子栽培必須注意良好的通風環境，避免病菌滋生危害。高濕環境容易引起露菌病或白粉病，若發生露菌病則盡量快速移除病植株，可以使用枯草桿菌、木黴菌等有機製劑，依照患得的病害以說明書上建議倍數及使用方式使用。若使用亞磷酸或波爾多液進行防治，在防治前必須告知有機驗證單位。在果實成熟期間必須注意果實蠅的叮咬及薊馬類的危害。生物製劑中的蘇力菌、黑殭菌可以有效的防治部分的害蟲，若遭遇危害，可以參考使用方式加以防治。若是果實受到果實蠅的叮咬，則可用黃色黏板加以防治。木鱉子也容易遭受到蝸牛的啃食危害，若蝸牛數量過多可以在植株週遭施用苦茶粕或利用苦茶粕浸出液噴灑於栽培區或植株，減少蝸牛數量。



金花蟲對許多作物都會產生危害，特別是再十字花科的植物危害更為嚴重



蛾類是栽培作物過程中最多的害蟲，栽培過程必須留意蛾類的發生，如過危害數量過多時必須加以防治



椿象會刺吸植物葉片、果實等部位，栽培時可以利用忌避劑或蟲生真菌來加以防治



蝸牛的啃食危害

蟲斯食性廣，經常造長野菜栽培受到啃食的危害



木鱨子剛好在夏季盛產，而夏季正是葉菜類缺乏的季節，可以供應市場葉菜類的需求，銷售不會是太大的問題

| 收穫 |

栽培期間若不開花無法辨別雌雄株，開花後應該註記雌雄株的位置或在地上部萎凋休眠後，將同性植株移植至同一栽培區域以便於日後的管理作業。收穫部位雄株以採取嫩葉販售為主，而雌株則可以同時摘取果實及嫩葉作為收穫來源。夏季雄株雖然會開花但不具子房，可在開花前去除雄花花苞減少養份浪費。木鱨子葉子重量輕，採收耗費人工，銷售時盡量以小量包裝或是搭配其他作物共同銷售，避免耗費過多人工在採收上。



停止栽培		育苗	採收、栽培								停止栽培	
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	





野菜是阿美族傳統部落中常見的食物，食用的方式相當的簡單種類也因季節變化而有所差異



書 名 | 有機野菜栽培管理手冊 - 木鱉子篇

發行人 | 傅崐萁

總編輯 | 陳建村

指導單位 | 原住民族委員會

發行單位 | 花蓮縣政府

地 址 | 花蓮縣花蓮市府前路 17 號

電 話 | 03-8227171

網 址 | <http://ab.hl.gov.tw/>

出版日期 | 民國 106 年 6 月

ISBN : 9789860525373(精裝)

GPN : 1010600867

定價：新臺幣 600 元

企畫執行 | 財團法人石材暨資源產業研究發展中心

文字編輯 | 潘文欽、蘇秀蓮

美術編輯 | 財團法人石材暨資源產業研究發展中心

攝影 | 潘文欽、蘇秀蓮

廣告

本書圖文，非經同意，請勿轉載。

欲利用本書全部或部分內容者，

需徵求發行機關同意或書面授權。



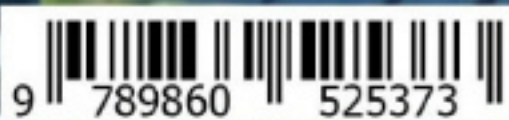
Wild Vegetables



原住民族委員會
COUNCIL OF INDIGENOUS PEOPLES



指導單位：原住民族委員會
發行單位：花蓮縣政府
執行單位：財團法人石材暨資源產業研究發展中心



9

789860

525373