



豪情南瓜

楊偉明

五月來訪的珍珠給全港農民帶來一個警示，今年不是好時年！根據氣象專家預測今年將較去年有多些颱風影響本港，天氣比較惡劣，雨量較多。身為農夫的，今年在作物選擇上定要多花心思，耐熱、耐澇、適應性強，是首要考慮條件啊！

上期為大家介紹了夏日一寶「番薯」，今期再為大家推薦另一我的最愛「豪情南瓜」。南瓜何以稱得上豪情呢？原來是由於它的生長氣勢，就像暴風雨前的烏雲，有鋪天蓋地之感，真有霸氣。記得小時候，在荒田或草坡上種南瓜，目的是抑制雜草，香甜的南瓜只是用來餵豬的。今日南瓜已成為世界性食用蔬菜，其營養價值亦廣為人接受。但我還是最欣賞它那鋪天蓋地的長勢，它的莖和葉把地面完全覆蓋起來，保護了我們最寶貴的泥土不被雨水沖走，收成還不錯呢！

中文名稱：南瓜、金瓜、飯瓜、番瓜、麥瓜

英文名稱：Pumpkin

學名：*Cucurbita moschata*

南瓜是一年生蔓性草本植物。南瓜家族，種類甚多，果實有大有小，型態千變萬化，有重量只有幾公克的觀賞用小南瓜，亦有過百公斤的大南瓜。南瓜屬蔬菜作物，栽培品種甚多，我推薦大家選種中國華南種南瓜，因為較適合本地氣候，產量有保證。若是從事園藝或是好奇，選種一些特別的品種亦無妨。

栽培要點

在本港全年均可種植，但要選取合適品種。南瓜對土壤要求不嚴格，但以肥沃疏鬆的壤土為好。底肥以有機肥為主，不要多施氮肥，防止莖葉長勢過旺推遲坐瓜時間。在植株管理方面，盤蔓及壓蔓是需要的，因為可增加其吸收養分的能力。至於留蔓方面，留單蔓、雙蔓、三蔓、四蔓，乃至不整枝的放任多蔓式均可，要視品種而定。

人工授粉

南瓜依靠蟲媒授粉，若加上人工授粉協助，收成定必更好。

病蟲害防治

南瓜病害以白粉病、花葉病為主，只要做好預防工作如輪種、曬田、選種壯健幼苗等已很見效。蟲害主要有黃守瓜及瓜蠅，可用黃色黏紙捕捉，瓜蠅更可用克蠅誘劑誘捕雄蠅及使用瓜袋作保護，均見成效。

採收

南瓜從雌花開放到老熟約需45-50天，個別品種有差異。老熟瓜水分含量少，澱粉、糖含量高，食味好極，更耐貯藏運輸。一般老熟南瓜貯藏於陰涼通風處可置數月，有利控制出售時間。

營養及食療

南瓜果實富含澱粉、維他命A及纖維，容易消化，常吃可預防便秘及結腸癌。南瓜味甘性溫，補中益氣，種子可驅條蟲、蛔蟲、血吸蟲，果蒂可安胎，根可治黃疸，藤可治肺結核低熱。

