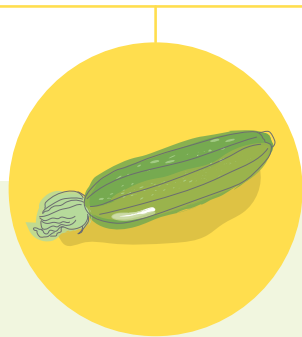


秋風起，翠玉肥

過了九月，可以種植的蔬果不少，翠玉瓜便是其中一種。翠玉瓜既易種又難種，它對泥土的要求不算太高，喜歡乾燥清涼天氣，但果蠅是最大致命傷。

文 / 圖：馮明康



Zucchini 翠玉瓜，又名意大利青瓜、西葫蘆、美國南瓜或夏南瓜，屬南瓜的一種。

在香港，十月左右便可開始種植，最好種在棚中，有防蟲網圍繞，阻隔果蠅，因為香港秋季氣溫經常達三十度，果蠅還未過冬，仍會到處覓食及產卵傳宗接代。若在無遮擋的地方種植，只要能確保沒有果蠅侵襲，也值得一試。

在棚內種植，便要人工授粉。每朝早上九時前，要摘下雄花為雌花授粉，讓雌花子房受精膨脹，成為一條約七至八吋的甜美翠玉瓜，顏色有黃色、青色及綠色。

避免瓜仔觸泥土

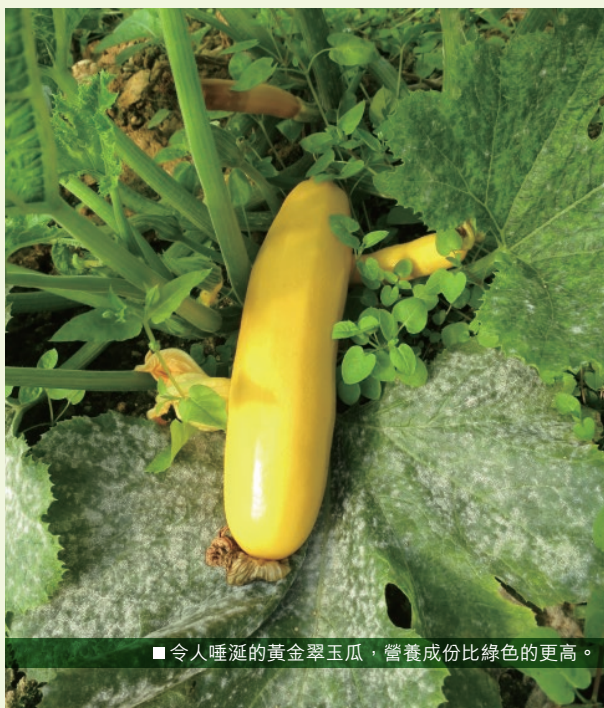
種翠玉瓜最好先育苗，待幼苗有兩三片真葉後便可種下田。翠玉瓜莖部會隨生長不斷延長，在泥面一路路爬行，為了固定莖部，避免被大風吹至東歪西倒，弄傷瓜仔，最好可以用竹仔夾

好，或用繩仔綁好。瓜仔接近泥土的部分，最好用石頭、磚或瓦片分隔，避免接觸泥土而腐爛。也不時要用泥覆蓋莖部，這樣不僅讓植株更穩固，也會令長長了的莖部長出新根，令植株更為強壯。

潮濕易患白粉病

翠玉瓜對泥土的要求不算太高，忌太潮濕，氣溫最好在三十度以下，濕度在百分之八十以下。遇到潮濕天氣，葉片容易出現白粉病。這在香港難以避免，尤其初春時分。最好用有機礦物油或苦楝油噴施，控制擴散，而在噴施時，要盡量避免噴到瓜仔。轉黃的葉片要除去，讓新葉有機會健康成長。

翠玉瓜味道甜美，施肥量不用太多，幼苗種下田後，在一個月左右，瓜仔便會長出來，再過三周左右便開花，每朝要緊記授粉。如果你的土地不是太瘦，看到花開便施肥，磷鉀肥要多些，以便根莖強壯發展，瓜仔都大隻啲。



■令人垂涎的黃金翠玉瓜，營養成份比綠色的更高。

翠玉瓜小知識

英文名字 zucchini 或 courgette，學名 *Cucurbita pepo*。果色有綠、白（或稱淡綠）、綠白相間、黃等，瓜肉鮮嫩，雖然外觀和青瓜相似（特別是綠皮種），但其實屬南瓜一種（葫蘆科南瓜屬）。

翠玉瓜的祖先來自美洲，傳入歐洲後於意大利育成，後成為法國和意大利菜的常用食材，譬如普羅旺斯菜式 *Ratatouille*（蔬菜雜燴）便無翠玉不歡。此外，翠玉瓜的花也可食用，以雄花味道較佳。

馮明康，「小狗阿康有機農場」場主，自2003年成為有機農夫，很開心可以加入這個行業，亦大開眼界，加上現時世界糧食緊張，覺得這行業蠻有意義。有機耕種是良心事業，種出美味、漂亮及健康的蔬果是農場的終極目標。

