



台中區農情月刊

發行所：行政院農業委員會台中區農業改良場／發行人：陳榮五／總編輯：高德錚／主編：陳俊位／地址：彰化縣大村鄉松槐路370號／電話：04-8523101／傳真：04-8524784／網址：http://www.tdais.gov.tw／電子郵件：tdais110@ms6.hinet.net／印刷：設計：農世股份有限公司
統一編號：2008800112



第二十三期	本期要目
塞內加爾總統參觀本場.....	推廣專欄
抗瓜類病毒之冬瓜品種(吉豐).....	植物防疫專欄
種苗策略聯盟之個案.....	策略聯盟專欄
健康雜糧~薏苡田間成果觀摩會.....	推廣專欄
美味的絲瓜食譜料理.....	消費專欄

國內郵資已付
員林大村郵局
許可證
中台免字第3923號

雜誌

若無法投遞，請勿退回

局版台省誌字第1048號，中華郵政中台字第1412號執照登記為雜誌交寄

推廣活動

塞內加爾總統參觀本場 對台灣農業科技留下深刻印象

文、圖/曾怡蓉、孫培賢、楊顯章



●本場場長陳榮五博士帶引瓦德總統等一行人參觀本場有機葡萄試驗園

塞內加爾總統瓦德閣下暨夫人等一行，由我國駐塞內加爾共和國大使筑生及農委會李副主委健全先生等官員陪同下於七月三日上午九時半蒞臨本場參觀指導。陳場長榮五率全體課室主管列隊歡迎，並由場長引導進入簡報室，首先由李副主委致歡迎詞，隨後由陳場長簡報本場農業科技研究成果，瓦德總統並與陳場長交換我國和塞內加爾共和國雙邊農業發展現況，瓦德總統強調：「農業發展是他施政的重點，並對台灣協助塞國發展農業深表謝意，尤其在台灣農耕團隊的協助下，發展「台中十號」對於塞國農業助益甚大，由原本均需

仰賴糧食進口的情形下，已有10~15%的自給率。」

接著一行人在陳場長帶引下參觀本場「秈稻試驗區一中十號」並參觀巨峰葡萄和蜜紅葡萄試驗園，由本場相關研究同仁負責解說，瓦德總統對眼前所見之本場各項研究成果興趣濃厚，並詢問及進一步瞭解其栽培技術、現況和相關的農業問題，最後，瓦德總統辭行時特別感謝在場人員且對我國農業發展及成果非常稱讚。



●瓦德總統對於結實纍纍的成串葡萄非常稱讚

策略聯盟專欄

種苗策略聯盟之個案

文、圖/戴登燦



●專家現場指導

前言

近年來，由於我國申請加入WTO的影響，許多面臨衝擊的產業都希望轉作高經濟作物，以維持永續的經營，但在轉作作物種苗木的供應上，多非自己可以生產，所以仰賴專業育苗場已是必然趨勢，而育苗場之種子來源又需仰賴更上游採種業之穩定供貨，相互間之依存關係密切。

雖然供貨穩定、品質優越的種苗業是生產者安全的依靠，但生產方面如果發生問題種苗業也將難以生存。因此，就果苗業而言，其與上、下游相關同業或異業之關係相當密切。如果能整合上、下游

之生產鏈，進行研發新品種、快速配送、資訊互通等聯盟將有助於提高競爭優勢及降低成本，為三方帶來雙贏。

果花苗聯盟個案

以芬園花卉產銷班第一班為例，該班目前從事花卉苗木或果花苗之班員雖不多，但班長經營的「農種苗」場高達十三公頃頗具規模。以果花苗的生產流程來看，種子全由專人採集或餽贈→溫度處理由班長控制→春化處理後的田間種植或綠化交由專業人員處理→嫁接工作另由專技人員負責→行銷方面有省農會及中興大學協助其建立網頁→種苗場、農試所及改良場協助促銷→各農會及田尾花卉業者向其進貨採購。

在廣告及推廣方面，該班常辦理觀摩活動及在豐年、電話簿及網站上刊登廣告，以增加平面或電子媒體之曝光率。而研發方面，為了應付客戶日益嚴格的品質或品種需求，經常性的講習也是常辦的活動。惟投入果花苗生產之班員經驗尚淺，許多上、下游之生產多未由班員來參與掌握，如果能增加同業間之平行合作，將可擴大整個產業之服務面。

建構果花苗策略聯盟中心體

如果以該班為中心，結合上、下游的同業或異

業並組成一個策略聯盟時，雖有擴大利基之功效，但在組織方面還要加強該班之分工及組織設計，才能強化組織力及管理力以建立果花苗聯盟核心。並尋覓資訊與財務人才來充實基礎構力。而在行銷方面，因果花苗的市場需求資訊較難預估，且客戶所需規格亦非短時間可生產供應，所以擁有品相多、規格多之田間在長品在所難免，增加許多庫存成本，如果能進行品相分析，檢討熱門品種及冷門種類，做為生產及促銷之參考將有助於週轉率的提昇。另在財務方面由於缺乏帳務處理力，無數據可分析其經營五力，為未來進行策略聯盟之隱憂。

結語

果花苗業在中部地區較少有組織，平常多以自行銷售為主，未來如果要建立一個穩定具經濟規模的聯盟組織來為其下游生產者服務時，必需增加分工、資訊應用及配送能力，以專業分工、利益共享來提供優質的銷售服務，並應與相關機關搭配研發及與各領域專長的人才來結盟，才能確保該產業之永續發展。



●共同育苗



●教育解說：紮根基層

推廣專欄

綠肥掩施後水稻施肥示範成果田間觀摩會

文、圖/曾怡蓉、陳俊位



●觀摩會現場參觀農友踴躍

本場於六月十五日及十九日上午九時卅分，分別假南投市營北里許炳森農友及彰化縣秀水鄉金興村鄭萬勝農友水稻田舉行「綠肥掩施後水稻施肥示範成果」田間觀摩會，當天天氣雖飄著細雨，各地農民仍相當踴躍來參加，與會農友對此一措施表認同與支持。

當天的觀摩會由本場作物環境課陳慶忠課長代替場長主持，並由本場業務主辦人陳鴻堂先生介紹相關技術。由於綠肥栽培用來肥沃農田是提高作物產量及品質的必要措施，且合理有效的利用綠肥，可以明顯的減少隨後栽培作物的施肥量。農友若對於綠肥栽培技術或掩施綠肥後水稻栽培技術方面有任何問題，歡迎向本場洽詢。



●綠肥掩施後水稻施肥示範成果觀摩

減少綠肥對後期作物水稻的肥效。因此，本場建議綠肥掩埋時，必須先行灌溉後再行掩施，若掩施綠肥時沒有灌水，則必須在掩施綠肥後1-2天內進行灌水措施，才能使其栽培綠肥之利用目的發揮最大的效益。

三、掩施綠肥時若土壤酸鹼值(pH)小於5.5時，應施用石灰資材1.5~3.0公噸/公頃，以中和土壤酸性及促進綠肥分解，而提高綠肥的肥效。

掩施綠肥後水稻施肥技術

掩施綠肥後所栽培的水稻，如何決定施肥量是很重要的課題。首先必須調查估計綠肥的鮮草產量，再估計綠肥所能提供後期作物的施肥量，以便調整後期作物水稻的施肥量與施肥法。綠肥正確掩施後，綠肥能夠供給氮素的量，其計算方法為：綠肥地上部鮮草產量綠肥鮮草含氮素量(表一)×0.25或0.50(此數字為估計綠肥總含氮量有25%或50%，能夠被後期作物吸收利用)，所得值就是該綠肥估計可提供後期作物水稻利用的氮素量，農民再依據過去該農田氮素施用量扣除上述計算出來的估計量後，作為掩施綠肥後作物(水稻)的氮素施用量。以秀水示範田為例，綠肥苕子每公頃產量為18,640公斤，其鮮草養分氮素含量為0.56%，依據上述公式換算出，秀水示範田綠肥可供給後作水稻氮素總量每公頃為：18,640公斤×0.56÷100=104.4公斤，估計綠肥可提供水稻25%氮素時，則為104.4公斤×0.25=26.1公斤，估計綠肥可提供水稻50%氮素時，則為104.4×0.50=52.2公斤。在不考慮綠肥掩所能提供水稻氮素時，一般在石灰性粘板岩沖積土，且又栽培稻時，一期作之總氮素用量為每公頃氮素施168公斤，考慮扣除綠肥可提供氮量估計25%時，為168-26.1公斤=141.9公斤，考慮扣除綠肥可提供氮量估計50%時，為168公斤-52.2公斤=115.8公斤。所算出之施肥量再依稻施肥法，基肥(整地耙平前)~一追(插秧後30天)~二追(插秧後45天)~穗肥(幼穗形成期)分別施25%~25%~30%~20%及50%~25%~0%~25%，進行綠肥掩施後水稻施肥，上述施肥時中之第二次追肥與穗肥，可依水稻的實際吸收氮肥生長反應調整氮肥用量，因此綠肥應用合理掩施技術後，本水稻施肥技術值得推廣農民採用。

結語

綠肥的栽培及利用是推動合理化施肥措施的一環，從掩施綠肥後水稻施肥示範田間成果，可以使農友瞭解該如何合理的選擇適當的綠肥來栽培，並瞭解如何掩施綠肥才能夠有效的提高綠肥供給後作水稻氮素肥料，並調整水稻施肥技術。最後提醒農民在栽培綠肥時，除了必須讓所栽培的綠肥能夠正常生長，達到掩埋綠肥的經濟鮮草產量外，絕對不可讓綠肥在農田土壤呈乾旱狀態下進行掩施，才能夠發揮綠肥供給後作水稻氮素肥料效果，並直接降低後作物水稻化學肥料用量—尤其氮素肥料的施用量，並提高稻米品質。

表一、綠肥鮮草養分含量(%)

要素別	苕子	埃及三葉草	大豆類	油菜	大菜	蕎麥
氮	0.56	0.48-0.56	0.61-0.82	0.21	0.20-0.28	0.40
磷酐	0.13	0.09-0.18	0.07-0.09	0.02	0.08-0.10	0.15
氧化鉀	0.43	0.24-0.558	0.46	0.28	0.47-0.58	0.32

新知專欄

推動合理化施肥措施 綠肥掩施後水稻施肥技術

文、圖/陳鴻堂



●綠肥掩施後水稻施肥示範

目的

綠肥栽培是過去農業生產，尚未普遍施用化學肥料時，農民都知道採用的一種肥沃農田，提高作物產量及品質的必要措施，由於栽培綠肥具有美化農村景觀，提供蜜蜂蜜源，防止土壤裸露及改良土壤物理、化學及生物性質外，合理有效的利用綠肥，可以明顯的減少隨後栽培的作物的施肥量，所以推廣選擇合理的綠肥作物來栽培，與栽培綠肥時如何合理的利用綠肥特性都是值得推廣的工作。

前言

水稻第二期作收割後與隔年的一期作間，台中地區因地區差異，最早自十月中旬開始，至最晚的隔年三月，大約有70~120天的休閒期。在這段水稻生長空檔，若栽培農作則通稱為秋裡作，秋裡作由於適合大多數蔬菜的生長，常常導致每年發生裡作蔬菜生產過剩、菜賤傷農的現象，雖然如此，但尚有多數農田閒置，所以政府大力補助推廣種植綠肥，來維護農田土壤肥力及美化農村景觀。秋冬裡作的綠肥，目前以油菜、埃及三葉草及苕子三種為主，若以提供後期作物水稻肥效而言，以豆科綠肥苕子、埃及三葉草較佳，而油菜則較不適宜。其原因之一為油菜是十字花科作物，栽培時除了必須適量的施用肥料，促進油菜生長外，且因油菜容易發

生嚴重的害蟲，如蚜蟲、小菜蛾及黃條葉蚤等十字花科害蟲，除了影響本身的生長外，對其鄰近所栽培的作物也可能會造成影響及農民恐慌，害怕綠肥油菜因疏於病蟲害管理所發生的蟲害影響其作物生長。但栽培苕子或埃及三葉草，則因它們是豆科綠肥作物，根部有共生的根瘤菌，可以固定空氣中氮素供給埃及三葉草及苕子的生長，通常可以不必施肥料，其植株就可達到當綠肥利用的產量，而且埃及三葉草及苕子，到目前為止還沒有發現嚴重的病蟲害，且豆科綠肥的肥分高(表一)。綜合上述理由本場認為在秋冬裡作期間，以推薦農民栽培豆科綠肥埃及三葉草及苕子較佳。

綠肥在水田的栽培利用技術

綠肥利用技術是影響綠肥對後期作物水稻的肥效重要因子之一，因此綠肥要有效的供給後期作物養分，必須要採用適當的掩施技術，才能提高綠肥對後期作物的肥效性，也才能明顯的降低掩施綠肥後之水稻生長所需的氮肥施用量。因此本場建議稻田利用綠肥的措施為：

一、掩施時期的選擇方法：

1. 在下期作種植前(插秧前)15~20天，才進行掩施；若綠肥生長已經過於老化者除外。
2. 綠肥植株柔嫩，也就是綠肥植株尚未木質化前進行掩施。
3. 綠肥地上部鮮草產量最高，其肥料養分含量最高時期，一般而言就是綠肥開花末期，再進行掩施。

二、掩施綠肥時的必要措施：

綠肥掩施於稻田所能提供的養分，最明顯的是供給後期作水稻的氮肥，因此綠肥掩施時就是要避免不合理的綠肥掩埋方法，才能提高綠肥掩施後對水稻的肥效。本場建議綠肥掩施時之土壤必須要有足夠的水分，綠肥才能迅速分解及釋放出有效養分供給後期作物養分吸收，反之綠肥掩施後，若土壤呈乾燥缺水狀態，則綠肥將因綠肥植體過於乾燥而分解受阻，直接造成綠肥肥料成分的損失，相對的

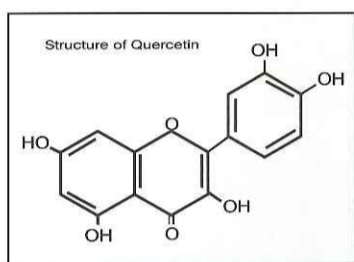
新知專欄

槲皮素 (quercetin)

文、圖/張隆仁

槲皮素 (quercetin) 係廣泛的分佈於植物界中含量最多之類黃素 (flavonoid) 分子。吾人日常食用之蔬菜、水果，例如：蘋果、洋蔥、茶、莓及多種的十字花科蔬菜等，均含槲皮素成分。槲皮素存在的部位則包括植物之種子、核果、花、莖皮及葉片等。另在許多藥用植物：如銀杏、貫葉連翹 (St. John Worts)、接骨木 (Elder, *Sambucus canadensis*) 和其他多項藥用植物中，槲皮素通常為這些藥用植物之主要活性成分。而目前許多試驗研究已證實它對人體具保健效果或療效。

類黃素為一群植物體內之二次代謝產物 (secondary metabolites)，其基本構造包括兩個



●槲皮素的化學結構

6碳環 (A環與B環) 及一個3碳之單位連接之複合物 (圖1)。碳氧化程度不同產生不同形式的次級類黃素群產物，例如芳基

烯丙基芳烴 (chalcones)、黃烷酮 (flavanones)、異類黃素 (isoflavones)、黃酮素 (flavones) 及花青素 (anthocyanines) 等，進一步之取代作用如烴化、甲基化 (methylations)、糖基化 (glycoethylations) 及醯化作用 (acylation)，形成不同的類黃素聚合物。食物中之類黃素聚合物，通常為以糖甘 (glycoside) 聚合物存在，如鼠李糖 (rhamnose)、葡萄糖 (glucose)、半乳糖 (galactose) 等連接在C環上。

槲皮素化學結構如圖所示，化學式 $C_{15}H_{10}O_7$ ，分子量 302.23g/mol。脫水的槲皮素呈黃色結晶針狀，95-97°C 即達無水狀態，至 314°C 呈衰敗。老鼠試驗口服半致死劑量 (LD50) 為 160mg/kg。槲皮素不溶於水，每公克槲皮素可溶於 290 毫升純酒精或 23 毫升沸騰酒精。化學結構為糖甘配基 (aglycone)，亦即無糖分子之類黃酮類分子之一，此類包括芸香苷、槲皮苷 (quercitrin)、異槲皮酮 (isoquercetin) 及 hyperside 等分子。這些分子均具有與槲皮素相同的結構 (除C環之-OH基置換外)。因此，這些分子之作用與槲皮素均相似，唯槲皮素具有較強之作用。槲皮素含量之分析法，乾

燥磨粉之樣品以乙醇溶解後，利用分光比色計 (UV) 進行定量，波長為 258nm 及 375nm，兩段波長。如以 HPLC 定量分析，則其設定波長為 366.5nm，本場目前正進行 HPLC 分析法流程的試驗中。

類黃酮分子聚合物的主要作用機制為抗氧化作用。從而槲皮素的活性作用亦以抗氧化作用為主。抗氧化作用機制主要為清除氧自由基作用，其具抑制 xanthine 氧化酵素及抑制脂質過氧化作用。其他尚有抑制低密度膽固醇 (LDL) 的氧化作用 (體外試驗)。其作用可能為保護維他命-E 在低密度膽固醇中不被氧化或使維他命-E 氧化再生。槲皮素與維生素 C (ascorbic acid) 共同作用時，槲皮素可降低皮膚神經血管構造之氧化傷害，並抑制麥胱甘汰 (glutathione depletion) 缺失導致之神經傷害。

近幾年之研究結果指出槲皮素具有多項有益人體健康之作用，包括預防心血管 (cardiovascular) 疾病，抗潰瘍 (antiulcer)；如胃潰瘍，抗過敏性 (antiallergy) 作用，預防白內障 (cataract)，抗病毒 (antiviral)；主要為流行性感冒病毒及抗發炎 (antiinflammatory) 等項作用。有關抗腫瘤之研究則進行中，並已獲得初步正面之實驗結果。其次，在醫療用途上以口服槲皮素製劑後，初步結果發現腸內之吸收率極低，約僅 2% 左右，因此如何增加在人體內之吸收效果的研究正積極進行中。

推廣專欄

健康雜糧~薏苡田間成果觀摩會

文、圖/曾怡蓉、陳俊位



●現場參觀農友熱烈

本場於六月二十八日上午十時假台中縣大雅鄉員林村張林財先生示範田舉行「薏苡產銷改進示範」田間成果觀摩及薏苡品嚐會，在豔陽高照六月天，農政專家及與會農友將近百人，共同關注時下風行消費市場的薏苡作物，期增加消費者對薏苡產品之認識，達到推廣之目的。

本次觀摩會由改良課課長洪梅珠代替場長主持，洪課長表示：「薏苡的營養價值高，為禾穀類作物中含蛋白質 (13-16%) 及脂肪 (9%) 豐富之穀類，又對人體具有特殊的生理調節機能，故自古以來不僅僅被用為滋養強壯劑，也是漢藥方的重要材料。



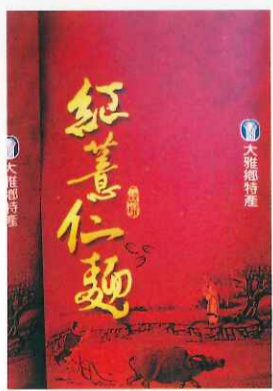
●大雅鄉農會推廣股長及其同仁熱情推薦大雅鄉新興作物加工品一薏苡麵

薏苡是農委會推行策略聯盟的重要作物之一，把薏苡栽培生產者和加工業者互相聯盟，除了生產品質好的薏苡之外，還要

讓消費者知道本省的紅薏苡品質比外國進口的白薏苡還要好，進而打響大雅鄉的知名度，讓紅薏苡成為大雅鄉的一個特產。」

觀摩會當天在示範田所看到的薏苡，生育特別好，植株健壯，穗粒飽滿，收穫量相當高，產值可觀。在薏苡栽培管理技術方面，本場雜糧研究室曾勝雄副研究員在會場中向農友詳細說明，他強調：「薏苡為禾本科作物，耐濕性強，且對土壤的選擇不甚嚴格，可適合排水不良的地區栽培，而且可以利用栽培水稻之機械進行一貫化作業，為理想稻田轉作物。」本場備有薏苡詳細資料及栽培經驗，農友若對於「薏苡之栽培及利用」方面有任何疑問，可隨時洽詢本場。

最後，由農會輔導之家政班班員各個大顯身手，調理出色香味俱全的薏苡大餐，讓與會人士品嚐後，都讚不絕口。農會並有準備薏苡麵，贈送與會的來賓及農友，其包裝精美、經濟實惠、營養健康，實為送禮自用兩相宜的好伴手，有意購買者可逕洽大雅鄉農會推廣股。



●大雅鄉特產紅薏苡麵一包裝精美，送禮自用經濟實惠

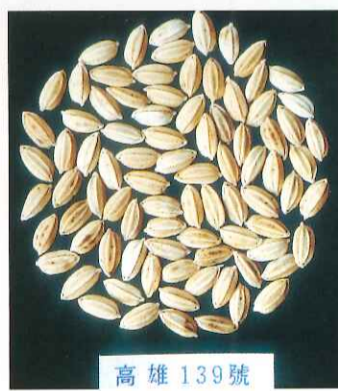


●大雅鄉農會特產薏苡植株健壯穗粒飽滿、產量高

新知專欄

良質米推薦品種的介紹 ~高雄139號

文、圖/楊嘉凌、許志盛、許愛娜



高雄139號

高雄139號：為高雄區農業改良場於民國57年第一期作以台南5號與日本稻國勝的雜交一代為母本，再與嘉農242號雜交，於民國60年第二期作選出品系，名為「高雄育976號」，民國64年命名為高雄139號。

該品種命名推廣後大多於南部各縣市栽培，民國65年栽培面積達三萬三千餘公頃，之後逐漸減少。輔導良質米產銷計畫推行後，由於該品種於花、東地區的米質與食味優良，便將該品種列為良質米推薦品種，惟僅限於花、東地區，目前該品種於高、屏地區極少種植，多集中於東部地區。高雄139號為中晚熟品種，株型良好，一穗粒數略多，為穗重型品種，穀粒短圓稍大，稃尖淡黃色，有短期休眠性，白米透明度良好，米飯適口性佳。惟對病蟲害抵抗力差，栽培時宜多加注意。



高雄139號

植物防疫專欄

抗瓜類病毒之冬瓜品種「吉豐」

文、圖／趙佳鴻



●中部當地品種一期作受矮南瓜黃化嵌紋病毒、木瓜輪點病毒-西瓜系統為害，葉片扭曲變形，果實減產畸型。

本省種植之瓜類作物種類繁多，其中冬瓜為主要之瓜類蔬菜之一；冬瓜屬葫蘆科，由於具消暑、退火且富含各種維生素等營養物，故深受消費者喜愛。

依據台灣農業年報記錄顯示冬瓜栽種面積全省約有1500公頃，其中中部種植面積約有600公頃，彰化縣為主要之產地。86及87年中部冬瓜二期作受到薊馬及其傳播之毒素病-西瓜銀斑病毒(Watermelon silver mottle virus, 簡稱WSMOV)危害，產量及品質有逐年減少之趨勢，農民對此感到憂心，88及89年中部冬瓜主要產地一期作冬瓜亦遭受蚜蟲，薊馬傳播之絲狀病毒如矮南瓜黃化嵌紋病毒，木瓜輪點病毒-西瓜系統及番茄斑萎病毒屬之西瓜銀斑病毒危害，受害率幾乎達80%以上，農民收益比往年減少40%以上；因此事實上冬瓜目前



●「吉豐」品種在生長期間經調查並無病毒為害之情形。

生產上之限制因子主要為蚜蟲及薊馬，及其所傳播之矮南瓜黃化嵌紋病毒，木瓜輪點病毒-西瓜系統及西瓜銀斑病毒。

目前有一冬瓜品種「吉豐」，其為果型小，生長勢強，容易栽培，和本地種比較結果習性較不受日照長短影響，結果力強，產量高的中小型冬瓜品種，且具備抗絲狀病毒病害之特性經本場試驗亦發現「吉豐」對蕃茄斑萎病毒屬之銀斑病毒病害亦具抗性，惟本地農民對其果型小，果色綠色帶有白

粉之園藝性狀不甚滿意，因此本場亦利用其抗病毒之特性，探討可否作為育種上之應用，若能育出大型綠皮不帶果粉之冬瓜品種，將推廣供農民種植。



●中部當地品種二期作受西瓜銀斑病毒為害，葉片嵌紋，葉緣銀化，果實減產。



●「吉豐」品種果實顏色為綠色具白色果粉。

消費專欄

絲瓜食譜

文、圖／張惠真、台中市農會

絲瓜又名菜瓜，學名 *Luffa aegyptiaca* Mill.，屬葫蘆科。富含膳食纖維，並含有鈣、磷、鐵及維生素A、B、C，根據本草綱目之記載，絲瓜氣味甘平、無毒、有除熱利腸、去風化痰、涼血解毒、通經絡、行血脈、下乳汁、暖胃補腸及固氣和胎之功效。

台灣全年均有絲瓜生產，而以夏季為盛產期。在鄉下牆圍邊及棚架上四處可見絲瓜植株，開滿鮮豔的黃花及垂吊著的絲瓜，襯托出農村美麗的景色。絲瓜除了鮮嫩時採收供食用外，果實完全成熟纖維化後拿來利用之纖維稱為絲瓜絡，俗稱絲瓜布，可供為洗碗、洗浴使用。選購絲瓜時以拿在手上感覺愈重、外皮疙瘩較粗糙甚至帶點灰色果粉、摸起來堅實飽滿者越新鮮。

台中市農會所輔導之蔬菜產銷班第二班，專業栽培絲瓜，經不斷的研究與經驗累積育出色澤翠綠、瓜肉厚實、甜度佳且具煮後不變黑等特色之絲瓜供消費者選用。一般絲瓜與文蛤或蚵搭配烹煮為人間美味，但產銷班班員互相研究更多的烹調方法，今介紹給消費者參考。

絲瓜三鮮菇



材料：

絲瓜1條、草菇數朵、玉米筍100公克、蝦仁100公克、紅蘿蔔、蔥、薑少許。

調味料：

鹽1小匙。

作法：

1. 絲瓜去皮洗淨切長條備用。
2. 將玉米筍、紅蘿蔔分別洗淨切條。
3. 蝦仁加鹽洗淨後瀝乾水分。
4. 起油鍋放入薑絲、蔥段爆香，加入所有材料炒勻燜至水分出來後，加入調味料即可。

絲瓜蝦球



材料：

絲瓜1條、蝦仁150公克、魚漿300公克、紅蘿蔔100公克、荸薺150公克、麵包粉半杯、起司脆酥粉100公克、蔥少許。

調味料：

胡椒粉少許。

作法：

1. 絲瓜去皮，與蝦仁分別切大丁，紅蘿蔔、荸薺、蔥分別切小丁。
2. 將原料加入魚漿、起司脆酥粉及調味料拌勻作成球狀。
3. 油鍋熱將原料沾麵包粉入油鍋炸至金黃色即可撈起。