



野苦瓜 (木鼈子)

何秀蘭

阿美族美食

阿美語喚作sunkuei的木鼈子屬於瓜科，苦瓜屬，主要分布在印度、馬來西亞、中國南方、台灣、日本等地；多年生蔓性草本，葉互生，膜質，3-5裂，圓形至闊卵形，長寬均約10-20公分；卷鬚粗壯，與葉對生，不分叉。花乳黃色，約3-12公分長，單性，雌雄同株，雄花梗細長約5-15公分，雌花梗約2.5-5公分。瓠果呈紡錘形，約10-15公分長，5-7公分寬，成熟時由綠轉紅，外被0.5公分高之軟刺；種子近橢圓形，周緣滿佈不規則突起，呈龜板狀。俗稱刺苦瓜、臭屎瓜、越南苦瓜。

木鼈子一年四季均能生長，阿美族人常把木鼈子種在竹編的圍籬下，任其自行攀緣形成綠籬，趁果實碩大鮮綠尚未轉紅時採收，洗淨切塊之後，加水烹煮，即成湯鮮味甘的苦菜湯；另外添加龍葵、kakulu（另一種野苦瓜）、藤心等菜的料理，是一般正式的宴客場合不可或缺的主菜。

木鼈子在排灣族的部落中，常被挖取地下部的塊根，去皮之後搗爛，將此黏稠物直接塗在衣物上並加以搓揉，去污效果很好；與無患子（*Sapindus mukorossii*）有異曲同工之妙。木鼈子在中醫的領域中，則取成熟種子，具消腫散結與祛毒之效，可治療瘡、痔瘡、癬瘡、風濕痠痛等。

