

香港電台第五台《長進課程》街市字典第七集

瓜果篇 - 瓜類植物

胡蘆科植物

胡蘆科是一個龐大的植物家族，包含 **118** 個屬和 **800** 多種植物。許多胡蘆科植物可食用，但約有 **100** 種含有毒素。常見的瓜類如節瓜、絲瓜、冬瓜、西瓜和哈密瓜都屬於胡蘆科。

人類通過選擇喜愛的特徵，世代培育出適合食用的瓜類。南瓜是最早被馴化的胡蘆科植物之一，考古發現可追溯到公元前 **7000** 至 **5500** 年的墨西哥。南瓜與玉米、豆類組成「農藝三姐妹」，展現了古代農業智慧。

經過人類的馴化，南瓜已發展出超過 **150** 個品種，從小巧的貝貝南瓜到重達 **1,247** 公斤的巨型南瓜都有。然而，不當的種植方式可能導致南瓜產生高濃度的葫蘆素，引發罕見的毒南瓜症候群。

原生瓜類：冬瓜

冬瓜原產於中國大陸和東印度，在亞洲熱帶、亞熱帶和溫帶地區廣泛分布。中國古籍《神農本草經》和《齊民要術》都有關於冬瓜的記載。野生冬瓜果實較小，而經過培育的品種可長達 **80** 厘米，重量超過 **20** 公斤。

節瓜和冬瓜屬於同一物種，但外形和味道截然不同。這展示了同一物種內的巨大變異性。

絲瓜不僅可食用，其成熟的纖維（絲瓜絡）還可用作天然清潔工具。絲瓜絡可用於清洗廚具、蔬果，甚至身體去角

質。相較於塑料製成的海綿，絲瓜絡更加環保，即使誤食也能被人體消化。

胡蘆科植物，特別是各種瓜類，在人類飲食和日常生活中扮演著重要角色。從古代的農業智慧到現代的多樣化應用，瓜類植物展現了驚人的適應性和實用價值。了解這些植物的歷史和特性，不僅能增進我們對食物的認識，還能啟發我們思考更環保、可持續的生活方式。