

木瓜之營養加工、烹調方法介紹

林妙娟

本省目前木瓜的產量最高者為花蓮地區，幾乎佔一半。木瓜又名萬壽果、番木瓜，為漿果類的一種，屬於番木瓜科，果肉為黃色或橙紅色、甜度高、食味佳、營養好的一種高級水果亦可調理成美味佳餚，堪稱是一種"健康蔬果"。據栽培木瓜果農說：木瓜在一般情形下，僅於植株生長期間噴洒一、二次農藥，待至開花結果時即不用再噴農藥，是最沒有農藥污染的水果，因此消費者可安心的享用。

木瓜的營養價值高，富含醣質、維生素、礦物質。其乳狀液汁，含有一種木瓜酵素，尤其是未熟果含量更多，此種酵素是最好的蛋白分解酵素，可幫助肉類蛋白分解氨基酸，或消化蛋白等；因此，飯後食用，可助消化，在烹調上又可用於促進肉類的熟嫩作用。

據說，木瓜在醫療效用除助消化外，亦可做驅蟲劑（蛔蟲、條蟲），及有促進傷口癒合作用，治療便秘，假性白血病、濕疹，並對婦人的通經及產婦的催乳亦有良好的效用。

木瓜的營養與柑桔類差不多，又有藥效，可預防文明病，且為"健康蔬果"的一種。目前又正值盛產期，香甜好吃又便宜，是品嚐木瓜的最好時機。

木瓜除做水果生食外，又可製蜜餞（木瓜糖）、果醬，其未熟果可用於烹煮，可煮排骨湯，可涼拌。食譜介紹如下：

一、木瓜糖

材料：青木瓜 10 台斤、石灰 1 台斤、糖 8 台斤。

作法：1.木瓜去皮、子，切條、浸石灰水 4 5 小時。

2.取出於流水中漂水 2 3 小時。

3.取出木瓜再漂熱水 10 分鐘。

4.取出放冷、加糖 4 台斤攪拌均勻，待溶解再加 2 台斤糖拌一拌，待溶解再加 2 台斤糖拌之，直到溶解。

5.加熱至木瓜呈透明狀，即可取出放冷。



木瓜食譜 - 涼拌木瓜絲

二、涼拌木瓜絲

材料：七分熟木瓜 1 台斤、鹽 1/2 茶匙。

調味料：麻油 1/2 茶匙，食醋 1 茶匙，辣椒 1 條，蔥末、薑末、蒜末各一茶匙、醬油 1/2 湯匙。

作法：木瓜去皮搓絲加鹽拌勻，醃 1 小時後去鹽水，拌調味料，並置於冰箱冰涼後再取出食用，清脆可口。

註：七分熟的木瓜為果肉變黃，但未軟時。

三、木瓜泡菜

材料：青木瓜 2 台斤、鹽 1/2 湯匙。

調味料：醋 1 湯匙、糖 1 1/2 湯匙、辣椒 1 條、麻油 1/2 茶匙。

作法：1.木瓜去皮、子，切薄片，稍曬軟，加鹽醃一夜。

2.第二天去鹽水，加糖、醋、辣椒、麻油拌一拌，4 小時後入冰箱冷藏 12 小時後即可取出食用。