



清潔水果—木瓜

香甜好吃！

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、香瓜，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，且為一種“清潔水果”。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，因此可稱為“清潔水果”。

木瓜的營養價值高，富含醣質、維生素、礦物質。

木瓜的乳狀液汁，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，木瓜的醫療效用除助消化外，亦可做驅虫劑（蛔虫、條虫），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。涼拌木瓜絲：

材料：七分熟木瓜半斤、鹽一茶匙。

調味料：麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙，食醋 $\frac{1}{2}$ 湯匙，辣椒1條。



做法：木瓜去皮擦絲加鹽拌勻，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。）

木瓜的營養與柑桔類差不多，又有藥效，可預防文明病，且為“清潔水果”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。

木瓜與極柑的營養成分比較：

品名 (100公克)	成分	熱量 (卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素A (國際單位)	維生素C (毫克)
木瓜		38	0.5	0.2	9.6	22	22	0.3	1,560	73
柑桔		40	1.0	0.2	9.8	25	17	0.2	1,080	68