

# 矮青木瓜嘗鮮新寵兒

文圖 / 陳朝棟

**矮**青木瓜栽培期間短，快收成，結實纍纍，最適合家庭園藝種植。所以種矮青木瓜已成新流行新寵兒。

前幾年流行種高木瓜，近年來流行改種矮木瓜。它最大優點是祇要家中庭

園有一小塊陽光充足的土地，就可買育苗來栽種了。矮木瓜易生長及很好管理，但生性怕強風，強勁的風會把它連根拔起，枝幹折斷，不能成長，所以特別要注意的是必須選擇避風區的地方才能順利成長。

矮木瓜有雄雌兩種不同，雄的不能生，雌的才能生。一般雄的較少，以雌木瓜居多。種植期以每年10月栽培，隔年4月開始開花，10月採收。種到收成約一年時間，離地2台尺便陸續向上結果實，每一棵矮木瓜果粒有3、40粒，最多高達6、70粒等多產木瓜。每粒重達2台斤至2台斤半。有圓形木瓜，也有長條形木瓜，自家庭園種的矮木瓜最大好處是，沒有噴灑農藥；在採收期，可現採現煮，是相當新鮮的蔬果。

一般矮青木瓜除了增加庭園美觀及欣賞之外，青木瓜在尚未成熟時摘下，可攪拌香油、沙拉、辣椒、檸檬汁等製成酸辣口味的木瓜料理，是養顏美容低熱量的食品。

另外，現採還可以和豬瘦肉炒，相當開胃，還有和排骨燉湯，香噴噴可口營養又好吃。在藥用上，民間把青木瓜先攪拌成木瓜汁，然後跟鹼橄欖粉起一吃下，聽說對治胃痛有功效。



矮青木瓜結實纍纍