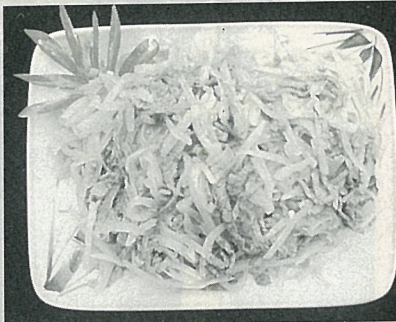


蘇德銓

青木瓜入菜 脆度一流

牛肉絲
炒木瓜清炒
木瓜絲

青木瓜口感極佳，台東區農業改良場正嘗試用它做為水餃餡的原料；在颱風過後菜價高漲時，家庭主婦也可以試試用青木瓜來做菜。

木瓜，是國人最常見及食用的水果之一，尤其是處於亞熱帶的台灣，運動後來一杯冰涼的木瓜牛奶真是令人清新爽快。木瓜栽培在本島頗為普遍，可惜木瓜由於根淺，易受風災倒伏，所以每年在多颱風的季節總是有不少的木瓜園在即將採收前蒙受損失。不過，如果你能把木瓜也當作一種蔬菜來調理的話，那麼園裏受風災的青木瓜事實上可能不會全數損失，反倒會成為餐桌上美味的佳餚。

以青木瓜為材料的菜餚脆度一流，很符合中國人喜愛的口感。且由於木瓜本身不具任何味道，只提供青脆的口感，所以烹調方法可隨各人口味，任意添加自己喜愛的配料或調味品，不會有合不合味的顧慮，對家庭主婦而言，算是極順手的好材料。

夏季颱風過後，家庭主婦往往苦於菜價高漲，何不試試以倒伏植株的青木瓜做菜，既可減少瓜農損失，又可增添餐桌上不少菜色，何樂不為？

其實，以木瓜做菜早為先民所用。目前因生活水準普遍提升，此味在各鄉野之間並未大行其道，但也不陌生，倒是久居都市之人，不見木瓜樹久矣，此味之失傳多少也與此有關吧！

製作此菜色時，宜以青脆木瓜為之

，當木瓜頂部已稍轉色時，會使炒菜後的脆度不夠，且因糖份開始蓄積，會稍帶甜味而可能與調味料不協調，另外口感也易起糊狀。所以只有選尚未成熟的青脆木瓜來調理，才能有好的成品，當然，不要炒太久也是做這道菜的秘訣之一。

不喜歡油膩的人士可將青木瓜像菜心一樣薄薄切片製作泡菜，吃起來與菜心所做的泡菜實難分別。不過青木瓜要削皮時得注意其刀削之處會有乳膠流出，為了不黏手，應將手套上塑膠袋之後再持刀削皮或切絲，這樣就不會增加調理後清潔整理的麻煩了。此外如青炒木瓜、牛肉絲炒木瓜等，都相當不錯！

花東地區的木瓜栽培近年來頗有凌駕中南部之勢。然因該地區素為颱風必經之路，為使颱風後大量倒伏的木瓜植株或平常染有毒素病的青木瓜仍能有用途，並有較集中之出路，台東區農業改良場正嘗試以木瓜做為水餃餡的原料試驗，如果成功的話，預期將來各位讀者所食用的冷凍水餃餡內，可能就不完全是甘藍菜的天下，因為青木瓜將以它的高產量、低市價取而代之，同時民眾也有更廉價的“蔬菜”或其加工品可供選擇了。