

木瓜

提供／花蓮區農改場 林妙娟

含有木瓜酵素，
飯後食用，
可助消化。
未熟果中含量更多，
是最好的蛋白分解酵素，
在烹調上可促進肉類的嫩熟。
以未熟青木瓜做菜，
新鮮營養，
您一定要試試！

木瓜燒牛肉

- 材料：
青木瓜（中）1個，牛肉
1斤，薑片5片，水3杯。
- 調味料：
香料1包，醬油½杯，糖
1湯匙，酒1湯匙。
- 做法：

1. 牛肉切塊加薑片、水，以快鍋用小火煮滾約20分鐘，熄火靜置10分鐘。
2. 木瓜去皮、子，切滾刀塊。
3. 打開蓋子，加木瓜、調味料，蓋緊蓋子，續以小火煮滾3分鐘，熄火靜置10分鐘取出，即為香噴噴之木瓜燒牛肉。

木瓜排骨湯

- 材料：
未熟軟木瓜1½台斤，排骨6台兩，薑片4片，水6碗，鹽½湯匙。
- 做法：
1. 木瓜去皮、子，切塊。
 2. 排骨去血水，加6碗水煮滾，加木瓜、薑片、鹽煮熟軟即可。





涼拌木瓜絲

■材料：
七分熟木瓜1台斤，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

■調味料：
麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙，食醋1茶匙，辣椒1條，葱珠、薑末、蒜各1茶匙，醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

■做法：
木瓜去皮切成絲加鹽拌勻，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。

木瓜泡菜

■材料：
青木瓜（中）1個、鹽1茶匙。

■調味料：
醋1茶匙，糖1茶匙，麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙，辣椒1條。

■做法：
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，入冰箱冰藏12小時，即可取出食用。



木瓜炒肉片

■材料：
青木瓜1個（小）約1斤重，肉半斤，炸油1鍋，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

■做法：
1.木瓜去皮、子，切薄片。
2.肉切薄片，以調味料拌勻醃半小時，以沸油過撈二次。
3.炸油倒出，留點油下木瓜片、鹽炒幾下再入肉片，拌炒幾下即可。