



**香**瓜、甘瓜、洋香瓜、美濃瓜、哈密瓜，每次到水果行，總聽到一位風趣的老闆，招呼客人們買各式各樣的水果。有些熟識的主顧會反問：「甜香瓜，難道還有不甜的香瓜嗎？」或是有人問：「美濃瓜的產地是美濃嗎？」菜市場就是這麼熱鬧。上菜市場除了買魚買肉、蔬菜...之外，選購水果是民生的必需品。您知道在台灣買東西實在很方便，所以台灣人都很努力工作賺錢。

## 介紹甜瓜

甜瓜就是香瓜、洋香瓜、甘瓜、蜜瓜、梨仔瓜、哈密瓜的通稱。屬葫蘆科一年生蔓性草本，原產中東、近東和非洲一帶。本省的甜瓜，主要有黃皮棗瓜及青皮梨瓜兩大脆瓜類。而一般的消費者，通常稱黃皮棗瓜為香瓜或黃香瓜。青皮梨瓜則俗稱美濃瓜。而將網紋洋香瓜俗稱為網仔瓜、哈密瓜。其中洋香瓜的果皮也是分為光滑及網紋兩種。果肉的顏色也不一樣，有淡橙色、橙色、綠色、淡綠色、乳白、淡黃、淡黃綠等。



香瓜品種多，美濃瓜又名青皮梨瓜。

甜瓜性喜高溫的氣候，生育適溫約 25-30 度 C，栽培土質以排水良好之輕鬆壤土為佳，家庭少量栽培可購買極成熟的果實，吃過果肉，再將種子直接播種於栽培地，即能萌芽成長。成株後一般匍匐地面生長，而洋香瓜亦有用網室栽培。在日本的洋香瓜不便宜，而其中以溫室生產的洋香瓜價錢卻是很昂貴，是送禮或孝敬長上的禮品。

## 如何選購？

小時候最喜歡同母親一齊選購香瓜，因為辨別香瓜好壞的方法最容易，就是聞一聞它香不香！這中間也有一點小小的學問——完全不香固然不好吃，太過頭香的也不行，前者怕是未成熟即摘下的瓜所以生硬又不香，所以不好吃，太香的怕已過熟或放置過久，吃起來太綿軟沒有彈性，也沒有適當的嚼勁與口感，至少我這年齡的人是不愛吃是不能接受太過熟的水果。

其實家母在選購時還加上其它有效的識別好品質的方法——例如看一看它的外觀是否完美、其色澤、紋路等是明朗，仔細看！有沒有撞份、過熟腐爛的痕跡，有些外表看起來情況還好，但切開後，才發現不堪食用，就很可惜了！



■哈密瓜打果汁，真是芳香甜美。





也有人說看一看它的臍印在果表的尾端，當臍印愈大的就是表示生長發育愈成熟，自然也比較香甜。

如果逢兩季收採的瓜類，會因果實吸收過量的水份，甜味大減，口味也比較差、購買洋瓜或西瓜都有類似的情形，也是選購時的注意事項。

## 另類消費

我最感好奇的是有一次母親買了一大堆又小又醜的青皮香瓜，顯然的不甜又香。家母在我心目中，一向買東西都很精明，為什麼今會買大量品質不佳的藤尾季節末的且生硬的香瓜呢？我實在想不通其中的道理。

就在我們姊妹都感疑惑中，分配工作開始了！原來它不是當水果生食而是像似越瓜一樣要醃製用的。但我

們都懷疑能吃嗎？會好吃嗎？家母則說不妨試一試，嚐新是生活中最好的經驗。

## 享受分工合作的快樂

親子時間有時候是父母親刻意事先安排的一經過計劃找時間與預算費用……但是有些親子活動，則是在生活中自然產生的，分工合作，互相協調，做你能做的事。有時候親子也是服勞務與學習的時間。

有人提水，有人洗瓜，有人幫忙將瓜對切後，有人接手負責除去瓜內部的瓜囊和種子；有些人則將瓜體再切成小塊，加鹽攪拌、醃漬一、二天後，加些佐料如大蒜、辣椒、醬油、糖、麻油、涼拌或熱少。或是再繼續加工，將它晒乾再醃製以利久藏。

有時買來哈密瓜，對切後，挖取出果肉，留下外殼做沙拉碗，是很別緻的天然水果碗。有時則小心的在瓜面開一個小窗戶，樣式不拘，採用薄一點的湯匙，將肉取出，留下外殼，然後在頂部，再開幾個小窗戶。您知道我們要做什麼嗎？我們正在做一個哈密瓜燈籠。一邊看大人們手忙腳亂的做美勞，小孩子們則一邊吃著哈密瓜，彷彿特別的香甜。還有滿意的笑容。

我牢記母親一個教訓：究竟沒有人會對好吃的食物生氣。但有時會有難吃或熱或冷的或偏愛的食物，都要以感恩的心親子分享。尤其是老爸生性節儉，別讓最辛苦老爸當只愛吃剩菜的總經理，即吃光所有的剩菜。留一點好吃的食物給辛者工作晚歸的父親，您同意嗎？

綠色植物，美化環境，有益於孩子們的眼睛。利用週休二日，安排郊遊，親近大自然，調劑生活，增廣見聞，真是人生的樂事。有時候帶大一點的孩子上市場買菜選水果，了解和參與日常生活的一些活動，有益於孩子的學習和生長。幫您做些家事，您給孩子訓練的機會。父母們，您將是他／她生活中與生命中最佳的指導老師。 圖

# 哈密瓜燈籠 DIY

- 一、材料：哈密瓜、蠟燭
- 二、工具：小刀、挖球器、湯匙
- 三、製作方法：

1. 在瓜面先畫一個心型圖案，再用小刀順著線開一個心形的窗口。
2. 將種子等先行掏出，再用挖球器，挖出果肉。
3. 再改用湯匙亂乾淨果肉。但要小心，不可太用力，以免挖破了。
4. 在頂端近蒂頭處，開三角形的通氣窗，並利於繫提繩。
5. 放入蠟燭，即可點燃。美麗的燈籠即完成。

■提燈籠，真是快樂的時光。



■哈密瓜，先開個心型窗口，掏出果肉等均可食用。



■在頂端開三角形通風口。



■完成的作品，獨一無二，親子同樂。



■整上提繩。



■放入蠟燭。