



每一次吃木瓜的時候，爸爸和媽媽就會笑得東倒西歪，因為他們想起50多年前初次品嚐木瓜的情況。當時的結論是天下沒有比木瓜難吃、難聞的水果…現在卻是爸媽經常選購而且真心喜歡的水果之一。

木瓜牛奶

高雄有兩家木瓜牛奶店我都非常喜歡，一家在文化中心附近，另一家在圖書館旁。夏天喝下一大杯500 C.C.的木瓜牛奶，解渴又營養。後來我發現在高雄木瓜牛奶一年四季都很暢銷，在路邊攤或冷饮店隨處可見，而且是現做現賣。沒有人將它貯存或裝瓶出售，一方面

是為了衛生安全，另一方面是沒有人願意喝變苦的木瓜牛奶，因為木瓜牛奶擱置一段時間，酵素會將牛奶的蛋白分解使其變苦。

認識木瓜

木瓜屬番木瓜科，原產於熱帶美洲，17世紀初才傳入中國，再由大陸引進台灣。木瓜均為播種繁殖，樹型分3種，有雄株、雌株、兩性株。雄株除了留作授粉樹以外，不結果實需砍除。成熟的木瓜果肉柔軟不耐運輸，多數七分熟即採下，有時見市售的木瓜皮已轉黃就以為是成熟的現象並不可靠，因為那只是果皮綠葉素變化而已，要待近果梗的一

端已稍軟化，才是成熟好食。

木瓜因品種而果型有大小不同，果肉亦有橙紅色與橙黃色之差異，口感也不相同。台灣幾乎整年都可以買到木瓜，市場上還可以買到獲有吉園圃認證的木瓜。

認證不認人

北部人的生活步調顯然比南部人匆忙，選購水果蔬菜的方式也不相同，尤其是新一代的職業婦女，通常歡喜上超市買菜，一方面是受限上午工作無法購買食物，一方面是不喜歡舊市場的管理不求進步，環境太差，有時地面整天濕答答的還有怪異味道。

認證不認人是一種選購的方式。主要是有品質管制的水果可以節省消費者挑選的時間，以木瓜為例有南芝園、紅晶果、紅孩兒不同的品牌，果型平滑完整豐滿，成熟度適中，甜度佳，水果的價錢有時候也很貴。當看外表有時猜不準它的好壞反而浪費金錢、時間且又掃興，索性這是一個分工的社會，特別是在農藥殘留的安全檢測由品牌信用來把關，實在是件有公德的事，也是未來市場競爭的實力。至於價錢是跟著行情走，大家都會算，我們不必耽心。

木瓜盅泡菜

今年3月利用春假到台南拜訪一位朋友，有一個可愛的菜園，其中的一側種了一排木瓜，株株結實纍纍，幾位好友相聚傾心而談輕鬆愉快！對著木瓜人人稱讚有嘉，原來「在叢紅」的木瓜是那麼鮮甜美味！主人剛才



■木瓜去皮，先直剝再橫剝薄片，即可切下細絲。

招待我們的木瓜原來是現摘的，果然特別好吃，除了香甜質感還特別的Q，很有彈性，不一樣就是不一樣！

菲菲小姐看到了青木瓜則想到阿里山高山上的原住民清亮無瑕的嗓音，如天籟般美麗的歌聲在耳邊響起，招時嘉賓山蔬鮮果，選用青木瓜為盅泡了一壺好茶，一壺風味絕佳的木瓜茶。

■木瓜絲加調味料，即類似寮國的冷涼木瓜。



DIY 涼拌木瓜

材料：六七分熟木瓜1個，番茄2粒，檸檬2粒。

調味料：鹽、糖、魚露、蝦醬、大蒜、胡椒粉、辣椒。

作法：

1. 木瓜洗淨去皮。
2. 木瓜握在手上，先直剝須順序密剝再橫剝片下成細絲的木瓜。
3. 番茄切丁，檸檬擠汁，加入適量的調味。
4. 將木瓜絲和綜合調味料拌勻即可食用。

備註：

1. 調味料可隨各人的喜好調整。
2. 生木瓜很硬，切絲的時候要小心，各種刀法均可。

我豎起耳朵聽到底是怎麼個泡法？首先將摘下的青木瓜洗淨擦乾，由有梗的一端約一寸半的地方開一個蓋子。青的小木瓜是蠻硬的，切的時候要小心，裡面的木瓜子幾乎沒有長熟，有也是很少又很小，也記不得要不要刮除木瓜子了！接著就是放兩杓茶葉像一般沏茶注入開水，三五分鐘之後即可飲用，有一股特別的木瓜清味。

在嘉義兩天一夜的渡假，散步在滿天星子的夜空下，享受優閒與歡樂，簡樸民宅，或多或少仍透出原始自然的風貌，沒有什麼壓力和緊張，只有溫馨的人情味和一壺溫暖的木瓜茶。菲菲說：「找一個時間，安排大伙一齊去喝木瓜茶！」

有稜有角的木瓜

木瓜的外型似橢圓形，有梗的部份比較平，底腰較



寬廣，最後以尖形收尾，有些果實則瘦長或短胖，這就是木瓜大致上的形狀。當學農的六姊提及有一種木瓜的外型有稜有角，我真的沒見過！就像澎湖絲瓜也是有稜

有角，但是對沒有見過的人還真是有點困難想得真切！她特別為我們提供了兩張外國有稜有角的木瓜圖片，我覺得非常珍貴。

此木瓜非彼木瓜

我們常吃的水果木瓜是番瓜或番木瓜的俗稱，屬番木瓜科落葉喬木，最高可達2丈，現亦培育矮種木瓜方便採果。木瓜除新鮮生食亦可製蜜餞，青木瓜亦可加工醃製或涼拌。在民間以木瓜燉排骨湯，有保健胃腸之效。



■有稜有角的木瓜。

真正的木瓜則為薔薇科的落葉灌木，花呈紅白色，香氣很濃，果實呈橢圓形，色黃，可食用，園藝上常做盆景觀賞，改稱為刺梅，積非成是，此木瓜非彼木瓜，一般人不明究竟，怎麼能明白兩者間的不同呢！

讓我們渡假去

聽菲菲小姐說阿里山的風光好，木瓜風味更佳，什麼時候有空，讓我們渡假去！辛苦工作的人都格外珍惜週休二日，如果不能每個週休二日都去渡假，讓我們買木瓜去！



■木瓜植株。

IT 伊通攝影 PARK
 PHOTOGRAPHIC STUDIO
 伊通國際有限公司
 台北市伊通街 41-1 號 2樓
 TEL: 25070677-25077243 FAX: 25071149