

番木瓜屬番木瓜科(Caricaceae)，又名萬壽果、番瓜、香瓜樹、廣西木瓜，學名是 *Carica Papaya* Linn.，通稱為「木瓜」或「番木瓜」，原產於熱帶美洲各地，早在17世紀由西印度群島引入亞洲，再由大陸引進台灣。性喜溫暖，懼寒冷，生育適溫為25-30℃，生育最低溫度需在16℃以上，生育結果方能正常。

番木瓜屬熱帶草本狀小喬木，高2-7公尺，莖直立單一，不分枝或有時於損傷處抽出新枝；幹質柔，有很大之葉痕。葉大，近圓形，通常掌狀7~9深裂，葉具長柄且中空。雄花草黃色，雄蕊10本，著生於花冠上；雌花花瓣黃白色，子房上位。果矩圓形或近球形，果幼時綠色較硬，熟時橙黃色，長20-40公分，徑10-20公分，

表面光滑，皮薄，肉厚，黃熟時呈軟膏狀，微香，味甜。果實內壁有大量黑褐色或灰褐色種子，花期全年。

本省現今番木瓜栽培仍以中南部的南投、雲林、嘉義、台南、高雄及屏東，以及台東、花蓮為主要產地，推廣栽培品種有蘇魯1號、日陞、台農1、2、3、5、6號雜交品種(台農2號為栽培最廣之網室栽培品種，台農6號則於民國87年育成)及農友一號、紅妃等品種。番木瓜可作水果鮮食，或打汁作木瓜牛奶，亦可炒、煮、醃入菜，或加工製成蜜餞等各種食品。

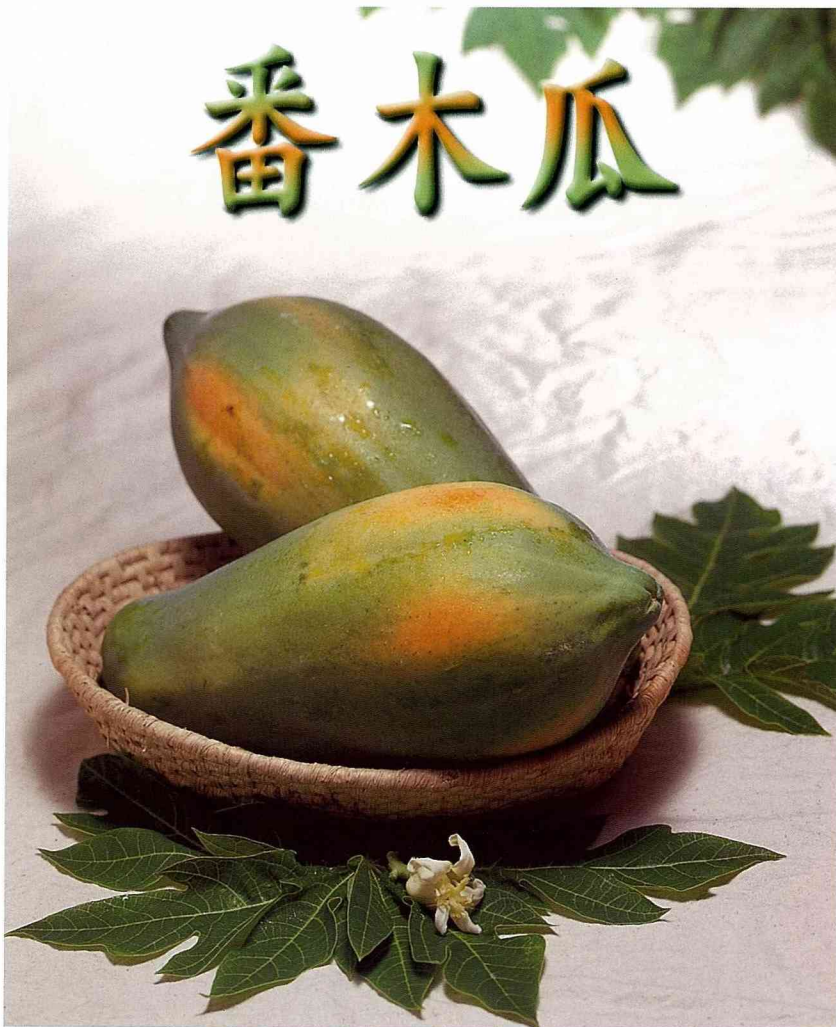
果肉含有木瓜酵素，效用與胃蛋白酵素及胰蛋白酵素相同，具分解蛋白質能力，可幫助消化，並於藥理上具有17種以上食療功效；其葉片、根部及種子亦可作為藥材使用。

一般營養成分

果實含豐富糖分、蛋白質、脂肪、維他命A、B、C、β-胡蘿蔔素(β-carotene)、番木瓜蛋白酶(Papain)、凝乳酵素(Rennin)及番木瓜鹼(Carpaine)等；每100公克鮮重所含成分有水分60.3公克，熱量為29卡，蛋白質0.4公克，脂肪0.1公克，碳水化合物6.8公克，鈣14公絲，磷11公絲，鐵0.2公絲，維他命

滋養 · 消食 · 殺蟲

番木瓜



■青木瓜可以入菜，黃熟木瓜當飯後水果，幫助消化。

A1290（國際單位），木瓜酵素，B1 為 0.02 公絲，B2 為 0.03 公絲，菸鹼素 0.3 公絲。種子含異硫氰酸苯酯（Benzyl isothiocyanate）、番木瓜苷（Garposide）。

未熟的青色果實，白色乳汁具有較強之蛋白分解酵素。木瓜酵素係採自於未成熟果實，以刀劃割果皮，每隔 3~5 公分縱劃一刀，所流出之白色乳液，收集曬乾後即為粗製品。

中醫食療古代文獻

根據中醫藥古籍記載，番木瓜具有的性味及功效如下：

（一）性味：味甘、性平、無毒

1.《綱目》（明 李時珍）：“若，平，無毒。”

2.《食物本草》（姚可成）：“味酸苦澀，無毒。”

3.《陸川本草》：“味甘，性微寒。”

（二）功效：治胃痛、痢疾、二便順暢、風痺、爛腳

1.《綱目》：“主心痛，煎汁洗風痺。”

2.《食物本草》（姚可成）：“主利氣，散滯血，療心痛，解熱鬱。”

3.《嶺南採藥錄》：“果實汁液，用於驅蟲劑及防腐劑。”

4.《現代食用中藥》：“未熟果液，治胃消化不良，



並為營養品，又為發奶劑；熟果，可利大小便，也可治紅白痢疾。”

5.《陸川草本》：“治手足麻痺，遠年爛腳。”

（三）用法及用量

內服：煎湯，鮮者 1-2 兩，研磨 5-8 分或絞汁飲用。

外用：煎水洗。

民間之食物療法

番木瓜植株以“果實”部份較常被利用，葉片及根部亦有作為藥材使用。除以鮮果生食或製果汁外，尚可作飼料或加工醃漬或製蜜餞。木瓜之乳汁含木瓜酵素，對蛋白質分解效能大，稱為「生物性解剖刀」，具化解死細胞之能力；且入胃能分解蛋白質，加強消化作用，具有下述 17 種藥用之療效。

於傳統食療法上番木瓜具有滋養、消食及殺蟲之功能。其食用方法可分青果及熟果用為主亦有採其種子、葉片及根部為藥材者，據現代藥理學研究其功能及一般服用方法列舉如下：

1. 治療胃病

（1）取青番木瓜 4 顆，削皮去子後榨汁，過濾後約有一碗左右，一日分三次飯後服用。食用時間以下午二時喝木瓜汁半碗，效果最佳。（華陀）

（2）取有點黃之青木瓜去子後，瓜內裝 1/4 冰糖，2/4 溫開水，煮熟後趁熱吃，可治胃痛及胃病。

2. 幫助消化

成人每日須用未熟番木瓜漿汁 5~8 公克或乾粉 1~2 公克，飯後溫水化服，一日三次。兒童則以約 1 斤重青木瓜或半生熟木瓜，配合淨瘦豬肉成湯食用即可。

3. 癒合傷口

取用番木瓜酵素用於創傷之傷口即可或直接食用木瓜，對慢性化膿病、壞死組織、火傷、硬痂等具有療效。

4. 增乳發奶

青番木瓜片加鮭魚包湯飲用，可促使乳汁分泌。另可以半熟木瓜 500 公克，豬前腳 2 個，煮爛吃，每天一次，連續服用三天。

5. 養顏美容

適量進食，清理血熱，且富含維他命C，可促使肌膚潤澤，但不可過量。番木瓜酵素更可當化粧品使用，兼具消除黑斑、雀斑與美化肌膚。用番木瓜擦臉、洗手，可藉其去除蛋白質及油質等積留污穢，為一良好之皮膚清潔劑。

6. 通大便

炒青番木瓜當佐菜食吃或飯後食用成熟之黃木瓜，幫助消化，促進腸胃蠕動。

7. 治頭痛或偏頭痛

取番木瓜種子約10顆，乾的減半，用溫開水送服。

8. 通利小便

食用成熟之黃番木瓜即可，數小時之後即可達利尿之效果。

9. 治糖尿病

(1)取熟番木瓜一顆去子後，於下午五時食用。

(2)取雄性番木瓜根鮮重4兩，乾者減半，用10碗水文火熬煮成3碗後，當開水飲用。

10. 治小孩腹痛

青番木瓜皮一個，以一碗半水煎煮成一碗後，加少許鹽、白糖當茶飲用，每一次飲用半碗，另一半下餐再喝（華陀秘方）。

11. 治咳嗽

取番木瓜子約100顆左右，以一碗半水煎煮成一碗後，加白糖於午飯後之12時左右飲用，其餘時間不可

亂用，連續服用兩天（華陀秘方）。

12. 治哮喘、強心

番木瓜葉片捲煙可治哮喘、強心，生葉搗可敷治皮膚癬疾、洗滌潰傷。

13. 治食積不化，胸腹腫脹

酸番木瓜30公克或鮮果60公克，每天服用二次。

14. 治虛熱煩悶、乾渴久咳

鮮果250-500公克，隔水燉爛服用，每天一次。

15. 治寄生蟲

治條蟲、蛔蟲及鞭蟲等腸道寄生蟲。酸番木瓜250

公克，浸過番木瓜的酸液60公克，晚睡前服用，連服三晚。（藉由其之番木瓜酵素可將蛋白質分解，達到驅蟲之效果；尤以未成熟之果實汁液效果最佳）；或將番木瓜葉煎服亦可。

16. 治濕疹、小兒黃水瘡、各種體癬、老年爛腳

未熟鮮果一個約500公克搗爛，加米醋30公克，食鹽30公克，拌勻後榨取汁液，外塗患部。

17. 具抗癌症及腫瘤細胞活性

番木瓜鹼成分具有抗癌性。



■木瓜富含維他命C，可促進肌膚潤澤。

簡易加工調理

番木瓜果實除可當生果鮮食外，還可作飼料或加工醃漬（酸番木瓜）、製罐、果汁、果醬、蜜餞、釀酒（為啤酒安定劑可避冷時混濁）或採取番木瓜酵素供作肉品加工軟化劑，毛織、皮革業、醫業及化粧品之應用，且因所含熱量甚低，為減肥最佳食物。木瓜牛奶之製作：番木瓜 1/2 個（削皮去子切塊）、檸檬 1/2 個、牛奶 50c.c.、蜂蜜一小匙，放入果汁機內混打即可。酸瓜之製作：未成熟幼果去

皮、核後，切片，用食醋浸漬即可。

食用注意事項

1. 飲用青番木瓜汁時應避免對胃腸不利之冷酸辣硬澀等之食物如：橘子、柚子、竹筍、白蘿蔔、香蕉、芋頭、米及花枝等無鱗魚等，皆不宜進食。

2. 果實之漿汁具有收斂作用；種子作為通經及抗刺激劑，有墮胎作用，懷孕者忌食用。

3. 食用番木瓜將造成不孕症者不孕，不孕者應忌食用。

4. 番木瓜鹼對中樞神經具有麻痺作用，食用不宜過量。

5. 番木瓜進食過量時將造成皮膚發黃、無血色，美容養顏者應注意食用量，有症狀時應停用，俟恢復後再食用。

6. 番木瓜蛋白酵素是有效之抗原，無論吸入、內服、注射及局部應用均能發生過敏，食用時應注意。

7. 中醫處方所用之木瓜與番木瓜不同，乃為薔薇科之 *Chaenomeles sinensis* Koehne 之木本植物，為治風濕、腳氣腫之藥。 圖

行政院新聞局



金鼎獎 推薦的優良叢書

經濟植物（一）

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵…等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。（彩色精印）

■定價：380 元

經濟植物（二）

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等…29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。（彩色精印）

■定價：440 元

青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵…等60餘種青草。（彩色精印）

■定價：320 元

台北市溫州街 14 號 郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機 30 每次郵購另附掛號郵資 60 元