



冬瓜屬葫蘆科，一年生蔓性草本。性喜溫暖，原產於熱帶及亞熱帶。本省冬瓜主要的栽培品種有白殼大冬瓜，青殼長型冬瓜，圓冬瓜等。冬瓜生長在夏季，卻也能貯藏到冬季。在中南部冬季溫暖依然可以生產冬瓜，所以全年均能供應無缺。

明李時珍著《本草綱目》記載白冬瓜(氣味)甘微寒。無毒。(主治)小腹水脹。利小便。止渴。除心胸滿。去頭面熱…。瓜練(瓜瓢)之氣味甘。平。無毒。(主治)絞汁服。止煩躁熱渴。洗面澡身。去黧黯。令人悅澤白皙。冬瓜的瓜子、瓜皮及葉藤均可藥用。

一般人吃冬瓜，通常將外皮削去，其實冬瓜清涼的特殊口感與氣味來自瓜皮，且有利水的作用，所以買冬瓜時連冬瓜皮也要仔細的挑選，唯有新鮮的冬瓜品質好，才能帶皮一起燉煮。

假如家裡有小小孩、年長者或講究飲食的人，可將削下來的外皮先行燉煮，取其湯汁再和冬瓜肉合煮熟後食用，風味特佳。

冬瓜瓢去子後切絲涼拌是一道清涼爽口的小菜。切絲的冬瓜瓢先用鹽抓過，再加些糖醃漬大約三兩分鐘即可食用，並有潤喉之效。如果當做菜餚可添加醬油、醋、香油、香菜、蒜末或薑末調味，隨個人喜好處理，也是生活中的樂趣。

■ 到傳統市場買冬瓜，可隨消費者需要分切大小塊。



冬瓜子曬乾或新鮮的，取一小把煮一小壺的水，再加少許冰糖，不論冷熱飲，都是清味可口的代茶！

冬瓜糖甜到心坎裡

甜蜜蜜的冬瓜糖甜到心坎裡！在國內外華人經營的超市裡，除了販售各式各樣的南北貨、酒、醋、香料、養生的漢藥，還有紅棗、桂圓、柿子餅、冬瓜糖等等，都是年節喜慶最應景的甜食。尤其冬瓜為民間訂婚禮品之一，也是糕餅或八寶飯中常用的內餡，廣受人們喜愛。

最近在百貨公司裡看到西瓜乾，眼睛為之一亮。西瓜乾(DRIED WATERMELON)每40公克58元！生產國為澳洲，西

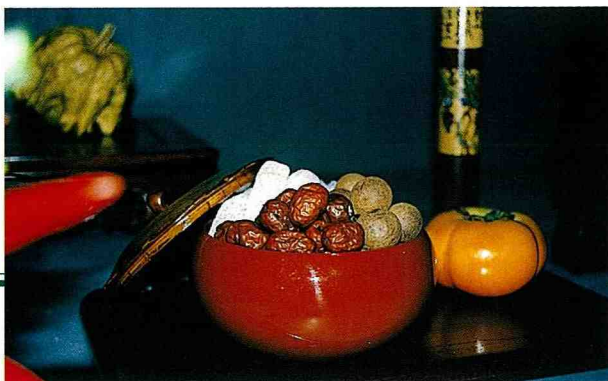


■ 冬瓜與嫩薑絲，煮湯很速配。

瓜乾有點像冬瓜糖，風味尚可，卻因為不太甜，容易入口，也是現代人較易接受的原因。我們是不是也可做一些不太甜的冬瓜糖賣給澳洲人？

醬冬瓜最開胃

我喜歡豆醬或米醬醃製的醬冬瓜，也喜歡紅酒糟醃製的釀冬瓜。現在市面上冬瓜醬少人問津，因為嫌它老土又太鹹，或許年青人喜愛多元化的新口味，無緣認識醬冬瓜。大部份的醬菜只是吃一點點的開胃菜，細細品味，才是最美的享受。世界各國都有獨特口味的醃菜，例如義大利的酸黃瓜、西班牙的醃橄欖、德國的酸白菜、北歐的酸豆、韓國的泡菜……，我們為什麼忘了自己拿手的各式醃漬美食呢！



■ 冬瓜糖是傳統的節慶甜食，搭配桂圓、紅棗和柿子，象徵事事如意。

日本人喜歡用味噌醃製食物，也常利用酒糟醃魚、醃肉、醃茄子等等。如果用紅酒糟燒肉確實是一道色香味俱全的美食，我知道有不少人酷愛這道佳餚，而我自己也不例外。有一天我看到雜誌上介紹紅麴的優點與好處，心裡就常常想念紅酒糟調味的各種熟悉又難忘的家常菜，像紅糟排骨、紅糟帶魚(或鯧魚)、紅糟蘿蔔、紅糟螃蟹、紅糟鵝等等。怎麼也沒有想到家母最近醃製了一大罐紅糟冬瓜，感謝她太了解我了，跟母親學習老祖母的好手藝，真是人生一大樂事。

圖

紅麴釀冬瓜 DIY

材料：冬瓜、紅酒糟、鹽

作法：(一) 冬瓜去皮切成大長方塊，放入沸水中燙七分熟。

(二) 將冬瓜撈濾乾晾冷備用。

(三) 取大玻璃罐洗淨晾乾，依序放入鹽、冬瓜、酒糟，一層一層擺實。

(四) 最上層鋪平酒糟和鹽後，封口。放置通風乾燥處。

(五) 醃製時間約半個月或半年，即可食用。

備註：快速醃製法約半個月，即可獲得色澤如琥珀透明、帶濃郁酒香的冬瓜醬。長達半年的醃製品，色澤紅艷且入口即化。



■ 半個月後洗去酒糟，可見如琥珀色澤且美味的紅麴釀冬瓜。

■ 依次將鹽、冬瓜、酒糟放入瓶中。



《好康道相報》／報馬仔

台灣畜產 美食店導引手冊

行政院農業委員會委託財團法人中央畜產會蒐集全國各地的國產畜產美食店資料，歷經4個月的企劃與採訪蒐集，終於完成「台灣畜產美食店導引手冊」，內容包含400家以料理國產雞、鴨、鵝、牛、羊、牛奶、羊奶及雞蛋等佳餚著稱的餐飲店家資訊，並提供各地觀光農園、遊樂區、溫泉景點及相關旅遊資訊，厚達350頁，相當豐富及實用。

欲去函索取該手冊的朋友，請提供一處利用國產畜禽產品作為烹材的餐飲店資訊，包括店名、料理特色、開店年份、地址及聯絡電話，附上20元回郵，於2月底前(郵戳為憑)，郵



寄至台北市溫州街14號4樓「財團法人中央畜產會」收，

就可獲贈一本「台灣畜產美食店導引手冊」，數量有限，先收先送，送完為止。



讓您吃香喝辣，全省趴趴走！