



三大天后的 美食饗宴

木瓜 · 西瓜 · 洋香瓜

文圖／侯惠茹

當令鮮果 品嚐佳機

夏季是瓜果盛產的季節，西瓜、木瓜、洋香瓜等三大瓜果的香甜滋味，堪稱水果中的三大天后。今年的氣候適宜，瓜果的美味更上層樓，為了向消費大眾促銷美味的瓜果，農委會特別於日前舉辦了一場「夏日盛產瓜果品嚐會」，由農委會李金龍主委主持，並邀請營養專家為三大瓜果的營養成份背書，妙手神廚現場烹調當令瓜果大餐，及果汁專家現場調製新鮮果汁，清涼解暑，美味爽口，讓人沈浸在一場盛夏的美食饗宴。

李金龍主委在致詞時說，台灣園藝生產

的技術十分進步，一年四季有50多種水果上市，提供消費者多種選擇，在炎熱的夏季吃水果，更是清涼消暑，西瓜、木瓜和洋香瓜是台灣夏季的主要水果，擁有多種的維生素、礦物質和膳食纖維，多吃有益健康，希望大家多支持國產水果。

瓜果入菜 健康加分

木瓜、西瓜、洋香瓜這三種水果，一般以鮮食為主，其中木瓜果肉含有木瓜酵素，具有分解蛋白質的功能，可以幫助消化，常見的木瓜牛奶就是坊間頗受歡迎的飲品。西瓜味甘性寒，是夏季的清涼消暑盛品，果形

有圓、長圓、橢圓等形狀，近來台中縣大甲鎮農會更研發出新奇的「方型西瓜」，顛覆了人們對於西瓜總是圓滾滾的形象，由於栽培過程較為費時費工，目前數量不多，平均一顆方型西瓜約台幣750元，是目前最流行的伴手禮。西瓜除果肉部份清甜可食外，根據古書記載，西瓜皮也是清熱解暑的良方。市



左起：李寧遠教授，李金龍主委，黃有才署長



結合健康概念的現調果汁

場上的洋香瓜可依表皮有無網紋分佈，分為網紋洋香瓜與光面洋香瓜兩種，果肉香嫩多汁，目前國產洋香瓜除供應內銷市場外，仍可外銷新加坡，每年的外銷數量超過2000公噸。

一般消費者通常將瓜果當作飯後水果，殊不知這些田間珍味也可以入菜，只要運用巧思，一桌美味營養的大餐，就可上桌。為了讓大家知道如何做瓜果入菜，主辦單位特別請到現任台灣美食藝術交流協會副理事長，曾於2002年於中國上海舉行的「食神蒸霸賽」中勇奪金牌獎，被餐飲界稱為「食神」的駱進漢先生，當場示範「泰式西瓜皮」、「上湯哈密瓜」及「青木瓜紅蟳」等多道料理，只見駱主廚熟練地舞鍋弄鏟，不一會兒，一道道的好菜就輕鬆上桌，食神功力果真名不虛傳，現場並展示由駱主廚親手烹調的12道以木瓜、西瓜及洋香瓜入菜的當季美食。

綜合果汁 清涼消暑

新鮮瓜果除可入菜，還可以展現創意，調製成各種瓜果汁，是健康美味的新選擇，品嚐會當天，主辦單位邀請著名的健康果汁專家「費太太」，將新鮮的瓜果與健康概念

結合，製作出風味獨特、營養滿分的特調鮮果汁。現場推出的果汁，包括：青春美顏多果汁(西瓜+蘋果+鳳梨+香橙)、水嫩白cc(西瓜+鳳梨+檸檬汁)、窈窕美人(木瓜+豆奶)、香氣滿點汁(香瓜+蘋果+西瓜)、元氣滿分汁(西瓜+香瓜葡萄+香蕉+鳳梨+蘋果+芭樂+牛奶)，均由工作人員當場調製，由於這幾種果汁都是創新口味，不僅含有豐富的維生素C，也具有促進新陳代謝及美容養顏的效果，而且好喝零負擔，是人人都適合的健康補給飲料。怪不得現調果汁一出現，就被索取一空。

天然營養 垂手可得

夏季瓜果的營養不是隨便說說，是有營養專家背書的哦…輔仁大學李寧遠教授以他的專業，為大家說明西瓜、洋香瓜和木瓜的營養成份，他說，西瓜果肉富含多種氨基酸、維生素、醣類及β胡蘿蔔素，為祛暑解熱、消煩止渴的最佳選擇；洋香瓜則富含蛋白質、果膠、醣類、維生素及磷、鈉、鉀等成份；木瓜則富含胡蘿蔔素、維生素C、A、B、鈣、鉀、鐵、抗氧化物及木瓜酵素，可幫助蛋白質、脂肪及澱粉之消化，常吃木瓜可平衡人體之酸鹼度，提高免疫力。

台灣是名符其實的水果王國，不分季節都可輕易品嚐到美味果品，住在美麗寶島的我們，千萬別忽略了這些垂手可得的天然果實。今年夏天特別炎熱，提醒各位主婦們，到超級市場買菜時，別忘了把清涼的瓜果帶回家，發揮創意，用瓜果入菜，為家人烹調健康料理，你也可以當「食神」哦！



「食神」駱進漢
現場秀手藝

瓜果天后的營養成份(100公克含量)

產品類別	產品名稱	生長季節	水分g	纖維g	灰份g	鈣mg	磷mg	鐵mg	A(I.U.)	B1mg	B2mg	Cmg	貯藏適溫°C	保存期限	備	註
水果類	木瓜	全年	88.4	0.5	0.4	22	22	0.3	1560	0.04	0.03	73	7	1~3週		
	西瓜	3~11月	93.8	0.2	0.3	8	11	0.3	80	0.05	0.04	10	1	0~15 2~3週		
	洋香瓜	全年	90.1	0.2	0.8	17	17	0.3	0	0.04	0.02	22	7~10	2~3週		品嚐要訣：鮮果放置室溫3~5天後，待果肉軟化時再食用，風味更佳。

資料提供／農友種苗公司

夏日瓜果盛產

健康美容還可入菜

文／李寧遠 輔仁大學食品營養系教授（輔仁大學前任校長）

台灣寶島四季蔬果豐沛種類品質又佳，若稱為「水果王國」應當之無愧，有時人在福中不知福，直到國外，這種感覺才會感受更深。特別是夏天看到鮮紅甜美的西瓜、橙黃色木瓜及哈密瓜、洋香瓜，放在一起真像一幅亮眼的藝術作品。台灣瓜果不只好看、好吃，而且有益健康，且聽我細細道來。

營養價值很高

西瓜、木瓜、洋香瓜等共同具有的各類維生素B群及維生素C及礦物質，含量各有不同。未必是單吃一種能滿足全部營養需求，但的確是立即可用、清涼解渴的夏季天然食品，如果調成綜合果汁，經常飲用，可促進健康、消除疲勞、美顏養容，也可作為夏季最佳天然運動飲料來使用。

因為水份充足，含有豐富的維生素C及B群，而甜度來源的果糖，對中老年人、糖尿病患與運動員，均為較好之糖份來源，尤其是紅肉西瓜中之茄紅素(lycopene，含量不輸番茄)，為天然抗氧化劑；木瓜、洋香瓜之黃色天然色素為一群類胡蘿蔔素，以β-胡蘿蔔素為主，可以在體內轉換為維生素A，和維生素C同屬強力的抗氧化劑，可以預防老化。不過，瓜果胺基酸不足，還要從豆類、肉類、奶類及蛋類來補充。

現代人肉類吃過多，體質易成為酸性，經常便秘的人，常吃這些有豐富食物纖維的瓜果，可以幫助通便，瓜果中鉀離子較多，可對抗吃肉類攝入較多之鈉離子，防止高血壓，中和酸性體質，適當地應用，還可作為減肥配方中很好的素材。

預防慢性病及老化

現代醫學對於老化與慢性病關係研究甚多，開始注意到「自由基」對身體之傷害，自由基為體內一些有「未配對電子」之分子團均稱之，其性質活潑，不安定，會對體內各組織細胞進行破壞，使組織細胞產生病變，人在不潔之空氣（如吸入二手煙），不潔的水、食物、紫外線、精神壓力等隨時都有自由基之產生與侵入，如破壞DNA即可能造成癌細胞，侵襲微細的動脈，自由基使低密度脂蛋白(LDL)變成泡沫細胞，在血管壁會造成動脈粥狀硬化，長久累積易造成冠心病與腦中風，此外侵害到胰臟的β-細胞造成胰島素不足，造成血糖無法正常被應用，這就是自由基引起糖尿病的主要原因。

自由基造成其他慢性病尚有帕金森氏症、白內障、皮膚癌、風濕性關節炎、肺氣腫等。人的老化是自然現象，因為正常細胞隨著年紀逐漸氧化，正像鐵質生鏽壞死一般，惟有抗氧化劑可以減緩氧化速度。水果中的胡蘿蔔素、茄紅素都屬此類抗氧化劑。而人體中老化現象之最佳指標為皮膚，且最易觀察得到，例如色素沉積、失去光澤與彈性，有皺紋出現均是老化之警訊。

有一簡單地老化順序不妨參考，皮膚一出生即開始老化，腦細胞20歲開始老化，女性更年期為各項功能老化的關卡，眼睛40-50歲視力老化，心血管45歲開始變差，50歲耳朵聽力開始退化。我們若想搭上老化「特慢車」，活到120歲，那就要多吃生鮮蔬果，減少壓力，避免環境污染。保持心情愉快，應



吃瓜果降血壓 健康美容還可入菜

文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授

根 據衛生署的營養健康狀況調查，台灣地區成人的高血壓盛行率為男性26%，女性19%，65歲以上老年人更高達36.5%。高血壓可以有效地預防，只要落實幾個原則：維持健康的體重、建立動態的生活、採用健康的飲食型態、選用含鈉較低的食物、節制酒精的攝取、服用藥物應遵循指示，其中飲食型態有驚人的效應。

根據美國高血壓防治飲食的研究，提高蔬果攝取份數2倍以上，或是蔬果之外加上低脂乳品，使鈣攝取量達到每天1200毫克，兩週之後都可以使血壓明顯下降。

水果含鉀與膳食纖維豐富，是預防高血壓的良伴，增加水果攝取量時，可以酌量減少主食類的食量。不含果肉的果汁無法提供膳食纖維，水果罐頭因加工需求可能添加糖或鹽，並不理想，生鮮的水果才是最佳的選擇。

含鉀豐富的各种水果

食物每100公克	水果類
50-100毫克	蓮霧、山竹、 小玉西瓜 、金煌芒果、土芒果、葡萄柚、柑橘、海梨
100-200毫克	紅龍果、酪梨、荔枝、水蜜桃、聖女番茄、紅毛丹、枇杷、柿子、芭樂、檸檬、白柚、文旦、蘋果、葡萄、香吉士、柳丁、芒果、李子、梨、 西瓜 、楊桃、草莓
200-300毫克	香蕉、奇異果、龍眼、香瓜、 木瓜 、櫻桃、百香果、石榴、 哈密瓜 、玫瑰桃、棗子
>300 毫克	黑棗、紅棗、柿餅、榴槤、釋迦、芭蕉、美濃瓜



屬上策。

瓜果中的多酚類

此類化合物通常在表皮處較多，其效果不亞於維生素E、維生素C、胡蘿蔔素、茄紅素，如在大豆皮有較多之類黃酮、綠茶有兒茶素、橄欖有橄欖苦素，青椒、葡萄、苦瓜、大蒜中此類物質較多，亦屬天然防癌物質。

木瓜酵素 (papain)

木瓜有特殊之蛋白質分解酵素，在青綠未成熟時較多，可作為肉類之軟化劑，將木瓜燉排骨或牛肉、豬肉，肉中之胺基酸胨會被分解出來，更易被人吸收與增加美味。因此才有民間生木瓜排骨豬肉湯、牛奶木瓜汁可「隆乳」增加孕婦奶水之說。木瓜對消化性潰瘍病患，常吃可助消化，幫助癒合，我自己曾患十二指腸潰瘍，在後段復原期，木瓜是少數可供選擇之水果，確是有效。

瓜果入菜之評析

瓜果生吃或打果汁有時較單調，吃用時間如在飯前，還會因提升血糖而降低食慾。但如果精心研發一些食譜將瓜果入菜，可以經由配入之各式食材使營養更豐富、更均

衡、更為可口。

擴大食用範圍及方式，還可把平常不太食用的部分，其實是養生好食材，製作成佳餚，有如神來一筆。

6月11日行政院農委會為推廣夏令瓜果品嚐會，邀請了「食神」大廚駱進漢先生及費太太展示其研發之瓜果入菜之宴客菜式，其特點可分為幾類：一、果汁：如西瓜蘋果鳳梨香橙汁、西瓜蘋果檸檬汁、木瓜豆奶，香氣滿點汁，元氣滿分汁；二、湯類：奶濃木瓜湯，由廣式冬瓜盅靈感而開發之西瓜鳳梨盅及四寶西瓜盅，上湯哈密瓜盅；三、涼拌菜：食用表皮與紅西瓜肉部分，切絲涼拌（內容還有雞絲及芝麻醬）及泰式西瓜皮，將西瓜皮切絲作為涼拌材料之一；四、宴客菜：有優格木瓜天蠶蝦、生燻木瓜、青木瓜紅蟳、三寶豆腐煲等。這些菜餚充分利用這些瓜果之特殊口味、顏色及質感，呈現出一款又一款之宴客佳餚。

大家本此原則，應可做出一些家常菜式的瓜果食譜，更增家庭和樂氣氛，促進家人營養與健康，過一個不一樣的夏天。



木瓜

優格木瓜天蠶蝦

材 料：優格、木瓜、麵線、xo醬、淮山、草蝦
調味料：鹽、胡椒粉、酒

作 法：

1. 先將草蝦去沙腸，放入鹽、胡椒粉、酒調味。
2. 將草蝦包XO醬，與淮山包在一起，卷麵線炸至金黃色排入盤中。
3. 優格和木瓜丁一起攪拌均勻，淋上炸好的蝦即可。

奶濃木瓜湯

材 料：蝦仁、蟹肉、洋蔥、鮮奶、紅木瓜、椰奶
調味料：雞粉、黑胡椒粉。

作 法：

1. 將木瓜切小塊和蝦仁、蟹肉切小塊一起川燙，洋蔥切末。
2. 鍋中放高湯加入上述材料及鮮奶、椰奶和調味料，煮出味後加入少許太白粉水即可。

生焗木瓜

材 料：紅木瓜、蝦仁、蟹肉、鮭魚肉、葡萄、雞蛋

調味料：沙拉醬、糖、雞粉

作 法：

1. 先將木瓜切開分為二半，去子備用。
2. 將蝦仁、蟹肉、鮭魚肉切丁川燙，和葡萄一起和少許雞粉攪拌，放入木瓜盅備用。
3. 沙拉醬加入糖、雞蛋黃一起攪拌，放入木瓜盅，再入烤箱中烤15分鐘即可。

木瓜沙拉卷

材 料：紅木瓜、南瓜、玉米、蝦仁、麵包粉、香菜、肉鬆、威化紙

調味料：沙拉醬

作 法：

1. 將木瓜去皮、去子切成長條狀，南瓜去皮切長條狀，放入蒸籠蒸熟備用，蝦仁川燙備用。
2. 用威化紙、南瓜、蝦仁、香菜、肉鬆和沙拉醬包一起，放入雞汁，再放入麵包粉中。
3. 鍋中放入油，溫度150度中炸至金黃色即可。

青木瓜紅蟳

材 料：紅蟳、青木瓜、白豆醬

調味料：糖、蠔油、醬油、酒、胡椒粉

作 法：

1. 將紅蟳殺好切塊用地瓜粉炸至金黃色備用。
2. 青木瓜去皮去子後切塊，用白豆醬一起下鍋燒加入調味料備用。
3. 將青木瓜燒至爛後，加入紅蟳煮熟，勾太白粉水即可成盤。

魚肝繡球木瓜醬

材 料：馬鈴薯、魚肝、XO醬

調味料：醬汁、紅木瓜、沙拉醬

作 法：

1. 馬鈴薯切小塊放入蒸籠蒸熟後，搗成泥備用。
2. 魚肝和XO醬加入醬油、蠔油、糖一起調味後燒煮，再和馬鈴薯泥包成球，用油炸至金黃排入盤中。
3. 紅木瓜和沙拉攪拌成泥，淋在炸好的球上即可。

西瓜

泰式西瓜皮

材 料：西瓜皮、雞絲、軟絲、洋蔥、小番茄、蒜頭、檸檬、小黃瓜、辣椒、香菜根

調味料：糖2大匙、魚露2大匙、辣椒油1小匙、香油少許、檸檬汁3個

作 法：

1. 將西瓜皮、小黃瓜、洋蔥分別切絲後，沖水備用。
2. 將蒜頭、辣椒、香菜根、切成末狀，和調味料攪拌均勻備用。
3. 雞肉和軟絲用熱水川燙後，切絲調好醬汁中，將全部材料一起攪拌均勻即可。

涼拌西瓜皮

材 料：西瓜皮、雞絲

調味料：芝麻醬

作 法：

1. 西瓜皮切去青皮，留白色皮，切絲沖水備用。
2. 芝麻醬、蒜泥、糖、香油和油膏一起攪拌。
3. 雞肉川燙熟後切絲排入盤中，淋調好醬後放西瓜絲即可。

西瓜鳳翅盅

材 料：西瓜皮、鳳翅、火腿、香菇、筍、紅蘿蔔、枸杞

調味料：雞粉、酒、鹽

作 法：

1. 先將西瓜皮切塊及雞翅去骨備用。
2. 筍、香菇、火腿和紅蘿蔔切長條狀川燙和雞翅串一起川燙，再和西瓜皮、枸杞調好味放蒸籠蒸25分鐘即

四寶西瓜盅

材 料：西瓜1個、豬肚、排骨、筍丁、鮮貝、冬菇、鵝蛋

調味料：雞粉、酒、鹽

作 法：

1. 先將西瓜雕成盅後，將紅肉挖出備用。
2. 豬肚、排骨、筍、冬菇一起切丁川燙備用。
3. 鮮鵝蛋川燙後和豬肚、排骨、筍、冬菇一起放入西瓜盅，放入調好高湯，一起蒸25分鐘即可。

上湯哈密瓜

材 料：火腿、香菇絲、筍絲、哈密瓜絲

調味料：上湯汁

作 法：

1. 將洋香瓜洗淨，一開二後備用。
2. 瓜肉取出變成盅，後半個去皮後切絲備用。
3. 筍絲、香菇、火腿川燙後，沖水備用。
4. 調好高湯之後加入筍絲、香菇絲、火腿絲一起煮，加入太白粉水，倒入洋香瓜中即可。

三寶豆腐煲

材 料：哈密瓜球、中華雞豆腐、腳筋、蟹肉、蝦仁、蟹黃

調味料：雞粉、胡椒粉

作 法：

1. 將雞蛋豆腐切長條狀用油炸至金黃色備用。
2. 將腳筋、蟹肉、蝦仁一起川燙備用。
3. 先將鍋中放一個碗，在碗內放入蟹黃調味精，和炸好的豆腐及其他川燙好的材料，同時也一起加入哈密瓜球，勾少許太白粉水即可。



哈密瓜

木瓜

台農雜交二號（紅肉豐產）

鳳山熱帶園藝試驗分所育成。生育強健，早生，株形較矮。兩性果長型，雌性果橢圓型，果形較大，平均果重在1.1公斤左右。



果肉橙紅色，品質良好，氣味清醇。栽培容易，產量豐高，但貯運力稍弱，適於水果店及家庭消費。

紅妃（耐木瓜輪點病毒病，紅肉，豐產）

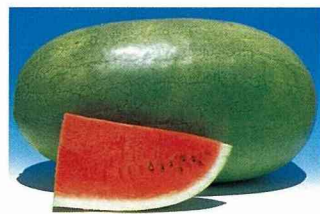
農友種苗公司育成，植株粗壯，生育特別強健，莖幹淡紅綠色，結果期特早，結果時株形中矮，第1果結果時，株高僅60~80公分左右。結果力強，一季一株最高可結30果以上，產量豐多。果形大，果重通常為1.5~2公斤，最大果重達3公斤以上。雌株果實長球型至橢圓形，果尾稍尖凸，兩性株果實長形。果皮光滑美觀，果肉厚，汁水豐多，肉色紅美（低溫期較淡），肉質細緻，氣味芳香，糖分通常在13%左右，品質優良。「紅妃」運輸力相當強，且耐木瓜輪點病毒病，栽培容易，生產安定。適合加工、家庭及水果店消費。



西瓜

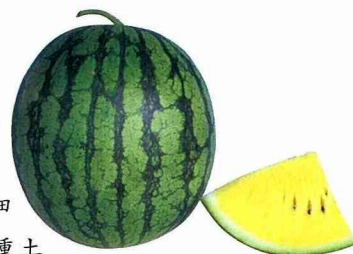
富寶二號（大西瓜，紅肉有子）

富寶西瓜為農友種苗公司育成，暢銷台灣，風行世界。果型為橢圓至長橢圓，果重約10~15公斤，大的可達20公斤以上，皮色淡綠散佈青色網紋，肉色鮮紅，糖度約10~12%之間，切塊後不易萎縮變形。種子小形，淡褐色。本品種耐病毒病(CMV)和炭疽病，深受生產者歡迎，為富寶型西瓜的元祖。



新冠（中小型黃肉品種）

果實球型，重約3公斤，果皮淡綠色底子青黑色鮮明條斑，果皮薄。肉色晶黃，肉質脆爽細嫩，汁多無渣。本品種適於各種土壤中栽培，但須注意疫病防除。



洋香瓜

新世紀（能在露地栽培的真正脆質哈密瓜）

強健，適於露地栽培。結果力強，產量豐高。果實長橢圓型，微有溝肋，成熟時果皮淡黃綠色，有稀疏網紋，果重常在1.5~2.5公斤之間。果肉厚，肉色淡橙，糖度14%左右，肉質特別脆嫩，風味特別鮮美。開花後約40~45天左右成熟。果硬，果梗不易脫落。



蜜世界（隧道棚栽培最流行品種）

低溫生長性及果實肥大性良好，抗蔓割病，雌花著生安定，結果力強，產量豐高。果實長球型，果皮淡白綠色，果面光滑或偶有稀少網紋。果重通常在1.7~2.5公斤之間。肉色淡綠，糖度通常在14~16%之間，肉質柔軟，細嫩多汁，無渣滓，風味鮮美。開花至果實成熟約45~55天。果肉不易發酵，果蒂也不易脫落，貯運力特強。

