

前言

木鱨果(*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.)俗名刺苦瓜，屬於本土原生植物，經衛生福利部食品藥物管理署公告，為可供食品使用原料。近來這個外型獨特的果實，在國際上颯起一陣旋風，引起注目，被譽為「天堂來的果實」。根據美國農部(USDA)研究結果，木鱨果假種皮中茄紅素(lycopene)含量是番茄的70倍以上，為植物界茄紅素含量的第一名，另外含有類胡蘿蔔素(α -carotene、 β -carotene)、維生素E及豐富脂肪酸，機能性成分含量多元且深具營養價值，堪稱原生蔬菜的明日之星。原住民族多利用其未熟果及嫩葉做為食材，有鑑於其成熟果假種皮營養豐富，農民朋友可留下成熟果實自製果汁，不但取用做法簡單，也能感受到此天堂果實的魅力。

木鱨果汁製作流程(如圖1)

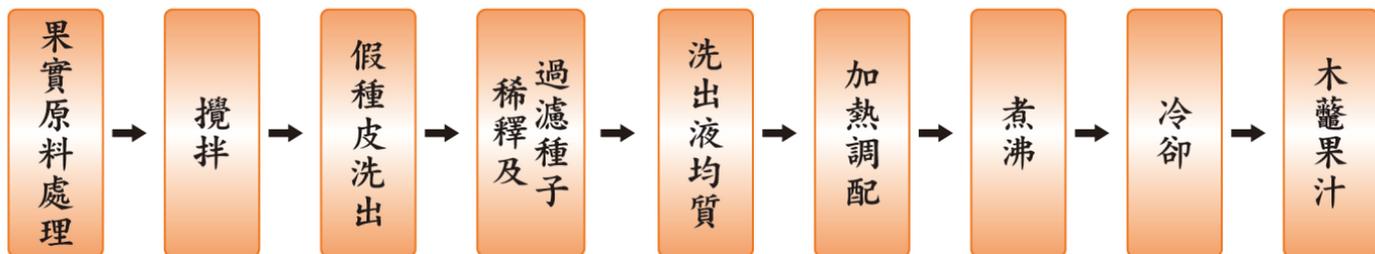


圖1.木鱨果汁製作流程