

### 三、木鱨果

學名：*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.

科名：葫蘆科

英名：Gac, Sweet Gourd, Chinese Bitter Cucumber, Spiny Bitter Gourd.

別名：木鱨子、夫妻果、sukuy (阿美族)、hamunly (卑南族)

分布：天然分布於全島平地及低海拔森林，全臺以花東地區原住民部落較多零星栽培。



#### 栽培繁殖介紹

木鱨果為葫蘆科苦瓜屬大型多年生草質藤本植物，雌雄異株，花乳黃色，寬鐘型，果實具刺。原產於中國大陸南部、東南亞、臺灣及澳洲東北部等地區，臺灣主要天然分布於全島平地及低海拔森林。果實青果期及熟果期均可食用(成熟果種子除外)，花東地區原住民族如阿美族、卑南族或排灣族部落，常於自家庭院種植，採收青果食用；而越南等東南亞國家居民則以利用成熟果實假種皮於日常料理為主，近年亦有製成果汁及相關機能性產品販售。根據美國農部(USDA)研究結果，木鱨果成熟果實含有豐富的類胡蘿蔔素(carotenoid)及茄紅素(lycopene)，尤其假種皮茄紅素含量是番茄的70倍以上，是植物界茄紅素含量第一名，被譽為「天堂來的果實」。臺灣原生種木鱨果假種皮口感柔滑甘甜無異味，製成果汁及應用於料理後風味佳，未來甚具發展潛力。

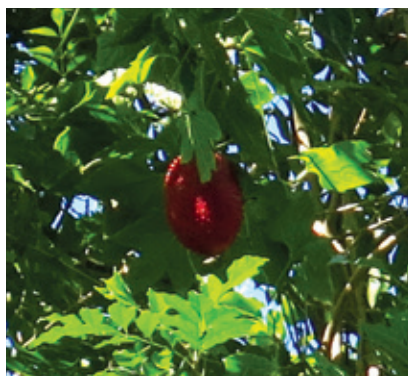


## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

木鼈果成熟植株不耐低溫及強風，植株於每年入冬後，地上部便逐漸枯萎進入休眠狀態，此時可於成人膝蓋高處修剪主蔓，待翌年春天氣溫回暖植株重新生長。每年5-6月開花結實，在夏季約60天，秋季70-80天果實可進入成熟期。植株適合生長土壤為富含有機質之壤土至砂質壤土，土壤過於黏重或排水不良地區則不適合栽種。



◎ 木鼈果為雌雄異株植物，目前僅能待植株成熟後，由花器判斷性別：(a)雌花花朵下方具明顯子房；(b)雄花花朵大型，具明顯苞片，但不具子房；(c)部分雌花同時具有子房及苞片。



◎ 野外著生於樹冠層の木鼈果



◎ 木鼈果青果可作蔬菜用，熟果假種皮可應用於多種料理。



◎ 成熟種子外形如鼈，略有毒性，切勿食用。





**材 料**—成熟木鼈果2顆取其假種皮部位、白飯4碗(約800公克)、蘑菇10朵、胡蘿蔔30公克、奶油10公克、玄米油30毫升、海苔絲適量

**調味料**—鮮奶油150公克、起司粉30公克、假種皮汁45毫升、胡椒粉、鹽適量

### 作 法

- 1.木鼈果果實取假種皮去籽；蘑菇切片；胡蘿蔔切丁汆燙瀝乾備用。
- 2.熱鍋將奶油溶解後放入蘑菇及胡蘿蔔炒香調味後盛起備用。
- 3.起油鍋，放入假種皮用慢火拌炒約10-12分鐘直到出油(茄紅色)為止，加入假種皮汁、飯先拌勻後再加入鮮奶油、胡椒粉、作法2之食材再拌勻即可盛盤，最後撒上起司粉及海苔絲(起司粉可視個人口味增減)。

說 明：木鼈果假種皮加9倍水洗出液為木鼈果假種皮汁。

**材 料**—木鼈果300公克、猴頭菇100公克、薑3片、香菇5朵、10杯水(量米杯)、紅棗5顆

**調味料**—鹽5公克、米酒15毫升

### 作 法

- 1.木鼈果去皮去籽後切塊；香菇、紅棗洗淨備用。
- 2.將所有食材加水放入電鍋，外鍋放1杯水，蒸熟後趁熱加入調味料即可上桌。



木鼈果猴頭菇素湯



## 木鼈果嫩葉佐柴魚

木鼈果嫩葉佐柴魚



## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料** 木鼈果嫩葉200公克、柴魚片少許

**調味料** 香油10毫升、味醂15毫升、柴魚醬油30毫升

### 作 法

1. 汆燙木鼈果嫩葉後冰鎮瀝乾備用。
2. 加入調味料拌勻，盛盤前撒上柴魚片即可。

## 金沙木鼈果

**材 料** 木鼈果300公克、鹹蛋2粒、蒜1瓣、薑5公克

### 作 法

1. 木鼈果切片汆燙瀝乾備用，蒜、薑切末。
2. 油鍋爆香鹹蛋黃後，加入木鼈果炒勻再加入蛋白、薑末、蒜末拌炒即完成。

