

木鼈果創意料理體驗

說明 木鼈果俗名刺苦瓜，其營養價值豐富被譽為來自天堂的果實，從青果至熟果與嫩葉皆可利用，藉由簡單易上手的烹調方式，推薦給一般大眾認識與食用。

- **材料器具｜1. 木鼈果排骨酥湯：木鼈果青果 300 公克、排骨酥 300 公克、薑 3 片、香菇 10 朵、10 杯水 (量米杯)、鹽 5 公克、米酒 15 毫升、電鍋**
  2. 汆燙木鼈果嫩葉佐豆腐乳：木鼈果嫩葉 200 公克、嫩薑 5 公克、豆腐乳 2 塊、木鼈果假種皮汁 30 毫升、香油 10 毫升
- **操作時間｜ 60 分鐘**
- **適合季節｜木鼈果青果 7-12 月、木鼈果嫩葉 5-9 月**

體驗流程

一 木鼈果排骨酥湯 (圖 1)：

1. 木鼈果青果去皮、去籽後切塊備用；香菇泡軟備用。
2. 所有食材加水放入電鍋，外鍋放入 1 杯水煮熟即可。
3. 上桌前加入鹽與米酒調味即完成。

二 汆燙木鼈果嫩葉佐豆腐乳 (圖 2)：

1. 嫩薑切末，豆腐乳加入木鼈果假種皮汁拌勻成泥備用。
2. 汆燙木鼈果嫩葉後，冰鎮瀝乾備用。
3. 以上食材加入香油拌勻即可盛盤



圖 1 ｜木鼈果排骨酥湯



圖 2 ｜汆燙木鼈果嫩葉佐豆腐乳

知識引導

一 木鼈果肉營養成分：

木鼈果除了假種皮富含類胡蘿蔔素之外，其果肉也含有豐富的膳食纖維，每 100 公克約有 3.5 公克，比地瓜葉、花椰菜等蔬菜類來得高，對於維護腸道健康具有相當助益。

二 木鼈果食材的成熟度及口感：

木鼈果於 3 月至 4 月為抽梢生長期，時序進入 5 月植株開始開花。青果成熟度約可分 2 階段，第一階段約為授粉後 14 天，此時種子尚未成熟，果肉清脆；第二段初估為授粉後 45-50 天，果實外觀由青綠略轉黃綠色，種子已成熟並開始膨大，且假種皮形成，此時青果果肉口感最佳，可作為煮湯之食材 (圖 3)。

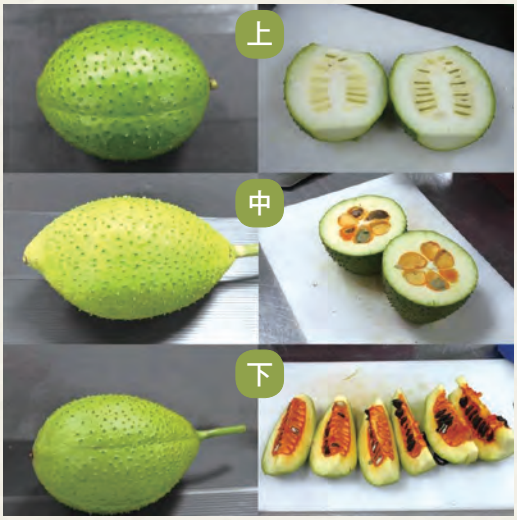


圖 3 | 授粉後 14 天青果 (上圖)，授粉後 45 天至 50 天青果 (中、下圖)。

三 木鼈果青果處理：

木鼈果實帶有微刺，建議戴手套處理食材，依果皮軟硬可利用蔬果削皮刀或菜刀去除果皮。若果皮組織偏硬且具有韌性時，建議參考削鳳梨之去皮方式處理較為安全。

四 木鼈果嫩葉介紹：

木鼈果於冬季生長遲緩，甚至進入休眠狀態，最適種植時機通常為春季氣溫回暖。新株約於每年 3 月至 4 月定植於田間，此時不定芽萌發並抽梢生長。於夏季 5 月至 9 月達植株生育旺盛期並開花結果。生育旺盛期之嫩芽、嫩葉或嫩梢皆可食用，老葉則由於組織較硬，適口性較差，較不建議食用。由於木鼈果葉片帶微苦味，阿美族傳統上以洗衣服般的方式搓揉葉片，待葉片經搓揉出汁液後，汆燙食用。

體驗學習重點

1. 認識木鼈果青果與嫩葉，以不同烹飪方式變化出多元料理，達到全果利用之目的。
2. 木鼈果湯品若為素食者，排骨酥可以猴頭菇或其他菇類代替。