



臺
東
區

農技報導

發行機關:行政院農業委員會臺東區農業改良場 發行人:陳信言

中華民國 104年 8 月 出版

第 40 期

木鱉果汁DIY



圖 / 文 陳盈方、薛銘童、周泳成、陳信言

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)

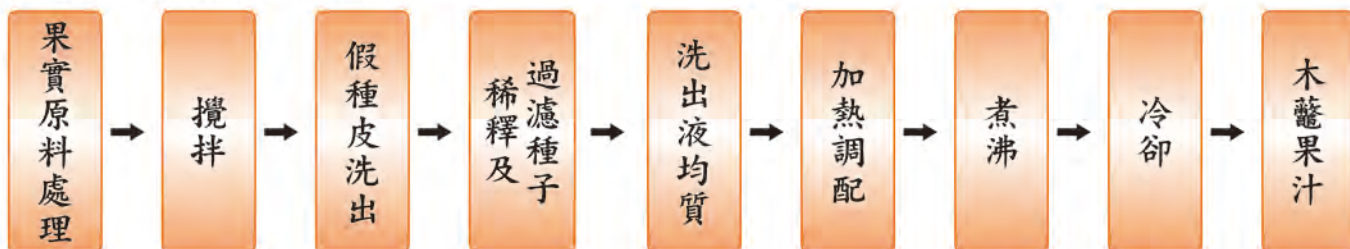


圖1.木鱨果汁製作流程

一、果實處理

1.材料及作法：將成熟木鱨果實剖開，取出種子及假種皮。



橫放果實

果實剖面

挖出假種皮及種子

假種皮及種子

二、木鱨果汁

作法：

1.將假種皮及種子稱重，添加水量為假種皮及種子重量的12倍，例如假種皮(含種子)重量為100公克，則添加水量為1,200毫升。除使用彈型攪拌器，需先添加少量水，以利分次攪拌洗出假種皮外，電動攪拌器及食物攪拌機可直接脫除假種皮，待種子與假種皮分離後，再進行過濾及加水稀釋等步驟。

(1)彈型攪拌器法



加水快速攪拌



過濾



假種皮洗出



假種皮與種子分離

(2)電動攪拌器法



材料及用具



中速攪拌



過濾



假種皮與種子分離

(3)食物攪拌機法



材料及用具



中速攪拌



過濾



假種皮與種子分離

2.將過濾好的假種皮洗出液，以果汁機均質，接著把木鱉果假種皮汁進行加熱調配，並隨時攪拌避免焦底，煮沸溫度約100℃，第一次沸騰後加糖，糖與添加水量比例為1:22，即添加水量為1,200毫升，添加糖量為54.5公克，加糖後，再將果汁煮滾，沸騰2分鐘，冷卻後為木鱉果汁，可於冰箱冷藏或冷凍保存；冷凍木鱉果汁以果汁機均質，即是木鱉果冰沙。



假種皮洗出液以果汁機均質



加熱調配及煮沸



炎炎夏日，木鱉果假種皮汁營養又消暑



透心涼、木鱉果冰沙

三、調味木鱈鮮果汁

木鱈果假種皮汁味道清甜，有淡香，非常適合與各類水果搭配，尤其以具有酸味或特殊風味水果調合，為一年四季皆適合飲用的蔬果汁。木鱈果假種皮營養成分豐富，不加水直接取出可做成木鱈果假種皮泥，添加3倍水稀釋為木鱈果假種皮漿，添加9倍水稀釋為木鱈果假種皮汁，前述品項可做為料理或飲品調配的食材，稀釋12倍可做成直接飲用的木鱈果汁；木鱈果果肉帶微苦味，可依個人喜好與假種皮一同均質並加熱調糖。

各種風味木鱈果汁配方表：

品 項	各類水果原汁	木鱈果汁	備 註
檸檬木鱈果汁	檸檬汁5毫升	160毫升	依個人口味調整，可加入冰塊或蜂蜜。
鳳梨木鱈果汁	鳳梨汁15毫升	160毫升	
百香果木鱈果汁	百香果汁10毫升	180毫升	



檸檬木鱈果汁酸甜好風味

結 語

木鱈果為花東地區原住民族特色作物，傳統以未熟青果料理煮湯；成熟果的利用近年在國外蔚為風潮，由於果實內假種皮機能性成分豐富，取用方法便利簡單，本場特別推出木鱈果汁DIY，作為機能性成分利用發展的第一步，鼓勵在地民眾可以DIY自己動手做木鱈果汁，餐飲業也可參考作為本地特色之附餐飲料，帶動木鱈果成為來到臺東嘗鮮的熱情新印象。

發行機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場
地 址：95055臺東市中華路一段675號
網 址：<http://www.ttdares.gov.tw>
電 話：(089)325110 / 傳 真：(089)338713

發行人：陳信言
總編輯：吳昌祐
主 編：楊鴻志
作 者：陳盈方、薛銘童、周泳成、陳信言 GPN：201000422