



8 月節氣與當令食材

~~夏秋木瓜最香甜~~

陳韋靜 營養師

國曆 8 月 22 或 23 或 24 日，是 24 節氣中的處暑，處暑是秋天的第二個節氣，有句俗諺說：「處暑，會曝死老鼠」，形容此時天氣酷熱，亦有秋老虎之稱。入秋後我們容易出現皮膚乾燥、口鼻咽易乾等症狀，可以吃些涼性的蔬果及多喝水防燥。

每一種蔬果都有最適合生長的季節，當令蔬果不僅物美價廉又營養、新鮮又安全（病蟲害較少，農民就不會噴灑太多農藥）。處暑節氣當令食材有水梨、木瓜、蓮藕、菱角、筊白筍、小黃瓜、空心菜、冬瓜、芹菜、黑木耳、苦瓜...等。本篇跟大家介紹木瓜，常見的品種有台農 2 號、紅妃、日陞及橙寶，台農 2 號是台灣主力品種，果型上窄下尖，口感 Q 彈，甜度適中，中秋節前後品質最優，冬天果肉略帶苦味；紅妃木瓜是近幾年火紅的品種，果實體型最大，籽少、皮薄肉厚，且香甜多汁；日陞木瓜果型較台農 2 號小、尖頭圓肚，甜度高、產量少，多外銷日本；橙寶木瓜為新品種，果肉橙黃色，口感清甜如芒果，是木瓜界的 LV，所以價格昂貴。

木瓜挑選技巧

◆看表皮

外觀無瘀傷或病害，外皮果粉均勻分布，則較新鮮、香甜。表皮轉黃、開始出現斑點的木瓜，表示熟透。

◆看蒂頭

蒂頭周圍轉為黃色，輕按觸感是軟的，就可以食用了。

◆看體型

木瓜分成「公木瓜」及「母木瓜」，「公木瓜」體型一般比較修長，瓜肉較厚、籽少，味道比較清淡；「母木瓜」體型較圓短，肉薄、籽較多，味道相對比較濃厚。

◆輕按表面

用手指輕壓表面，若瓜肉塌陷、太過軟爛就表示已經過熟，建議不要選購。

木瓜保存方式

◆室溫保存

木瓜買回家置於室內陰涼處讓其熟化即可，且盡量在瓜果外皮全部轉黃之前食用完畢。

◆冷藏保鮮

沒辦法及時吃完，須在完全成熟前用紙包裹住瓜體，再放入冰箱冷藏，最多可以保存約 3~4 天。

木瓜營養及建議攝取量

木瓜富含蛋白分解酵素（以未熟果含量最多），能促進消化。橙紅色（成熟）的木瓜肉則富含維生素 A、C 和 B 群；維生素 A 可增進皮膚與黏膜的健康；維生素 C 可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合；B 群參與細胞代謝、消除情緒不安及焦慮，維持皮膚、神經系統、和黏膜及消化系統的健康。尚未成熟的青木瓜屬於高纖、低熱量食材，可當蔬菜食用，適合燉煮和涼拌。

成熟的木瓜為水果類，建議每餐以自己 1 個拳頭大小為準，減重者建議一天最多 1-2 碗（小碗的 8 分滿）；若為糖尿病患者，則建議先諮詢您的醫師或營養師，了解可食用的份數。

防燥料理~涼拌青木瓜(約 4 人份)

一、材料：

青木瓜.....	400 公克	大辣椒.....	1/2 條
大番茄.....	90 公克	檸檬汁.....	2 大匙
蝦米.....	40 公克	魚露.....	1 大匙
花生米.....	50 公克	椰糖.....	1 大匙
蒜頭.....	4 瓣	香菜.....	1 小株

二、作法：

1. 青木瓜削皮去籽、果肉刨絲，放入冰開水中浸泡至 15-20 分鐘，撈起備用。
2. 蝦米用水泡至微軟，撈起並擦乾水分，用平底鍋乾煸至有香氣跑出即可起鍋備用。
3. 新鮮檸檬汁、魚露及椰糖混和，備用。
4. 番茄切丁、蒜頭切末、辣椒去籽切絲後放入沙拉盆，再加入青木瓜絲、蝦米先拌勻，在淋上作法 3(醬汁)充分混合，並放進冰箱冷藏 20 分鐘以上。
5. 享用前，裝盤並在上面撒上花生米、香菜碎即可。

Ps. 椰糖可用二級砂糖替代(風味會略些不同)，喜歡有點辣度的可將大辣椒換成朝天椒。當香菜是天價時...可以不使用啦！ XD

參考資料：

1. 行政院農委會全球資訊網
2. 自由時報/料理撇步