



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 39 期

木鱉果創意料理



圖/文 吳菁菁、蘇玲珠、吳昌祐、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，種子呈鱨狀而得其名，早期原住民族部落夥伴多食用其嫩葉及青果果肉。木鱨果嫩葉及青果口感微苦，煮食後略微回甘；成熟果實內之假種皮帶有甜味及清淡瓜香。成熟種子之種仁具有微毒性，需注意不可直接食用。本次料理以嫩葉、青果及成熟果假種皮作為食材，推薦給一般大眾認識與食用，同時也希望透過健康營養的風味料理食譜示範，推廣在地特色食材，進一步提供給區內休閒農業區、農場、民宿及餐飲業者參考運用，讓菜色選擇更具在地特色及多元風貌，以下擇要說明木鱨果食材運用及特色創意料理的做法。



木鱨果青果及嫩葉



成熟果實(左)、成熟果剖面(中)、橙紅色假種皮內含棕黑色種子(右)

圖片提供：陳盈方助理研究員、薛銘童助理研究員

汆燙木鱨果佐豆腐乳

材 料：木鱨果嫩葉200公克、嫩薑5公克、豆腐乳2塊

調味料：木鱨果假種皮汁30毫升、香油10毫升

作 法：

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

說 明：木鱨果假種皮加9倍水洗出液為木鱨果假種皮汁。



木鱨果海鮮燉飯

材 料：成熟木鱨果2顆取其假種皮部位、4碗白飯、去殼沙蝦90公克、花枝120公克、蛤蜊80公克、奶油10公克、玄米油30毫升、洋蔥半顆、綠花椰菜數朵、蒜1瓣

調味料：鮮奶油150公克、起司粉30公克、昆布高湯45毫升、胡椒粉適量

作 法：

- 1.木鱨果果實取假種皮去籽；綠花椰菜汆燙冰鎮瀝乾；蒜切片備用。
- 2.熱油鍋將奶油溶解放入洋蔥炒香後，放入海鮮食材炒約半熟盛起備用。
- 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，加入蒜片炒香加入高湯、飯先拌勻後再加入鮮奶油、胡椒粉、作法2食材再拌勻即可盛盤，最後撒上起司粉味道更好，可隨個人喜好增減。



木鱨果排骨酥湯

材 料：木鱨果青果300公克、排骨酥300公克、薑3片、香菇10朵、10杯水(量米杯)

調味料：鹽5公克、米酒15毫升

作 法：

- 1.木鱨果青果去皮、去籽後切塊備用；香菇泡軟備用。
- 2.將所有食材加水放入電鍋，外鍋放入1杯水煮熟即可。
- 3.上桌前調味即完成。



木鱨果珍穀粥

材 料：木鱨果假種皮汁1,500毫升、開水600毫升、小米100公克、臺灣藜子實20公克、桂圓20公克、枸杞少許、地瓜200公克

作 法：

- 1.將臺灣藜、小米洗淨浸泡30分鐘備用。地瓜去皮洗淨切丁約3公分，桂圓肉略洗剝開後用少許米酒浸泡，枸杞略洗。
- 2.假種皮汁加入作法1材料煮滾後轉小火煮至地瓜軟熟即可。



深具發展潛力的木鱨果

木鱨果除種子外，是全果均可利用的天然健康食材，除可利用嫩葉及青果入菜，更可將成熟程度不一的果肉及成熟果實的假種皮，運用於製作美味的料理上；透過三低一高的健康調理手法，讓高纖營養的本地特色食材，以溫和淡香、爽口滋味及鮮豔吸睛的美食，呈現在喜愛自然健康養生的饕客前，相信在視覺、味覺及嗅覺上，都會有難以言喻的驚喜。希望藉由簡單及易上手的料理食譜，推薦在地特有及營養豐富的生鮮食材，不僅增加家庭料理的多樣性，更鼓勵休閒農場、旅宿及餐飲業者多加利用，讓在地食材的美味佳餚，帶動區內原民特色作物生產量能，更將健康、多元文化特質，融入區域樂活產業當中。

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：吳菁菁、蘇玲珠、吳昌祐、陳信言 GPN：2010000422