

西瓜料理產品及加工技術

許耀楠

林金鵬

台南市廚師職業工會

中華醫事科技大學

品名 西瓜

產期 5月，6月



產地 宜蘭：員山、蘇澳、南澳、五結、壯圍
桃園：大園、觀音、新屋
新竹：新竹市
苗栗：竹南、後龍、通宵
彰化：大城
雲林：四湖、口湖、台西、麥寮、西螺、二崙、崙背
嘉義：鹿草
台南：安定、山上、新市、善化
高雄：阿蓮
屏東：麟洛、裏港、東港、新埤、佳冬、林邊、獅子
花蓮：光復、瑞穗、壽豐、鳳林、玉裏
台東：台東
臺北：林口、三芝、石門、淡水

特性 西瓜為一年生草本葫蘆科蔓生植物，有卷鬚，夏日開單性花，黃色花冠，雌雄同株。果實為漿果，盛夏為成熟期，形狀為圓形或橢圓形，皮呈深綠色或淡綠色，果肉或紅或黃，子則有黑有白也有赤，水分佔百分之九十四，為夏天最便宜最有水分的水果

加工技術 西瓜水份含量高要入菜需先將瓜材定位，選擇可用部位適合性，如溫度、風化、酸化、色調等均為加工前之概要。

烹調技術 紅燒、涼拌、炒、醃泡、燉、凍、燴、煎、熬湯、滑溜等，廚技人員為了要使西瓜融入菜餚，多年來利用發表競賽、研發等管道機會做了多種突顯。

加工附產品 西瓜汁、西瓜冰棒

料理 神仙西瓜雞、西瓜白肉章魚湯、西瓜荔枝雪耳凍、西瓜排骨湯

營養成份 果肉：蛋白質、葡萄糖、蔗糖、果糖、蘋果酸、瓜氨酸、穀氨酸、精氨酸、磷酸、內氨酸、丙酸、乙二醇、甜菜鹼、腺嘌呤、蔗糖、蘿蔔素、胡蘿蔔素、番茄烴、六氫番茄烴、維生素A、維生素B、維生素C、揮發性成分中含多種醛類。

種子：脂肪油、蛋白質、維生素B2、澱粉、戊聚糖、丙酸、尿素、蔗糖。

挑選方式 挑選果梗新鮮、果粒碩大、果面平滑、表皮紋路鮮明，輕彈有清脆的聲音，輕拍有振動感

西瓜不僅水分多，營養也很豐富，含有蛋白質、糖、鈣、磷、鐵、鉀、果糖、維生素A、維生素C、茄紅素，還含有人體必需的氨基酸。夏日高溫季節，人們出汗多，食用西瓜既可以補充水分又能供給營養。但是，西瓜除了生食，還有沒有其他吃法？有，西瓜這個胖嘟嘟的傢夥混身是寶，瓜瓢可以做飲料、涼菜，就連瓜皮，收拾收拾也是好菜一碟。下面為讀者介紹一些西瓜的吃法，原料簡單易尋，做法也不複雜，且風味清新淡雅，生津解暑，營養豐富，大家閒來無事時不妨小試一下。

西瓜羹

主料：

西瓜1個(約重2500克)，罐頭橘子100克，罐頭鳳梨100克，罐頭荔枝100克

調味料：

白糖350克，桂花2.5克

製作方法：

- 1、將西瓜洗淨，在西瓜一端的1/4的地方打一圈人字花刀，將頂端取下，挖出瓜瓢，在瓜皮上刻成花紋。
- 2、將西瓜瓢去籽，切成3分見方的丁。另把鳳梨、荔枝也改成3分大小的丁。
- 3、鍋內放入清水1250克，加入白糖煮開，下入桂花，晾涼，放入冰箱。將西瓜丁、鳳梨丁、荔枝丁和橘子裝入西瓜殼內，澆上冰涼的白糖桂花水，即成西瓜羹，放在刻好的西瓜座裏，即可食用。

特點：

清涼、甘甜、芳香

涼拌西瓜皮

主料：

西瓜皮400克

調味料：

醬油、麻油、味精、醋、蒜泥、麻油各少許

製作方法：

- 1、把瓜皮的紅肉除淨，瓜皮外的硬皮削去(或用菜刨刨除)，切成片，放入容器內加鹽醃片刻。
- 2、瓜皮倒去鹽水，加入少量醬油、醋、蒜泥、味精、麻油拌均，即可食用。

特點：

清香爽口。

翡翠白玉雙絲卷

主料：

黃瓜兩根，西瓜皮若干，較完整生菜葉片若干張

調味料：

原味優酪乳250- 500毫升，鹽、蜂蜜各少許

製作方法：

- 1、將黃瓜和西瓜去皮刨成絲，用鹽醃數分鐘；生菜葉略燙一下。
- 2、將雙絲略微擠幹，加優酪乳蜂蜜攪拌，有可能的話可以再加些檸檬汁。
- 3、用生菜葉將優酪乳拌好的雙絲裹起，即可食用。

特點：

清香撲鼻，別具風味。

西瓜排骨湯

材料：

大西瓜果皮1/8個，排骨4兩，鹽少許

作法：

- 1.將西瓜皮洗淨，去除最外層的綠色部份，切塊。
- 2.排骨洗淨川燙後，加入8杯水煮沸，放入西瓜皮，調小火煮約10分鐘，加少許鹽調味即可。

PS. 也可加上切片的胡蘿蔔或小黃瓜，讓的色彩較豐富。西瓜是夏日常吃的水果，可是您知道嗎？剩餘的西瓜皮也是入菜的好材料，除煮湯外，也可以涼拌，不僅口感清爽，更具有消暑熱的效果！

巧克力西瓜露

主料：

西瓜瓤100克，碎巧克力50克，冰雪碧一杯，櫻桃1個

製作方法：

- 1、將西瓜切成丁，放在杯子裏(大約小半杯)。
- 2、放一些碎巧克力在杯子裏。
- 3、把冰雪碧倒入杯中，不要很滿。
- 4、將吸管穿過櫻桃，斜放在杯中(若沒有櫻桃的話，放一根漂亮的吸管也成)。

特點：

又香又甜。

爆炒西瓜皮

主料：

西瓜皮400克

調味料：

鹽、醬油、食糖、味精、辣椒各少許

製作方法：

1、將西瓜去瓢削綠皮，切成細絲。

2、入鍋爆炒，佐以鹽、醬油、食糖、味精，配少許辣椒，即可食用。

特點：

香甜微辣，為開胃佳品。

西瓜蒸雞

主料：

活嫩母雞1只(約重1250克)、西瓜1個(約重2500克)、熟火腿片30克，

水發冬菇片30克、熟春筍片30克

調味料：

精鹽、蔥、薑、蒜蓉、料酒各少許

製作方法：

1、在瓜蒂處切開小碗大小的口，將瓜瓢用湯匙挖出。

2、切下雞的胸脯肉和大腿上的嫩肉，用料酒、味精、蔥、薑、蒜蓉、精鹽各適量拌勻。

3、將拌好的雞塊放入瓜殼內，添水淹沒，把瓜蒂蓋原樣蓋好，用乾淨竹簽釘死，

放入瓷盆內，置鍋中蒸一小時左右即可。

特點：雞酥爛味美，瓜清香，湯汁鮮、適口，為夏令佳餚。

西瓜泡菜

材料：

西瓜皮削去外表綠皮部份、醋、香、油、鹽、糖各少許

作法：

1、將西瓜去肉，啃、切皆可，只要大家同意；盡量只留下白肉的部分。

2、削去外表綠皮的部分。在山上或沒有削皮器的場合，就是考驗刀工的時候囉！

3、切成大約1-1.5 cm x 4-5 cm的小塊。大小隨意，以一口可食為原則。

4、以清水清洗一次。

5、撒鹽少許，搖晃容器使之與瓜肉均勻接觸、脫水。

6、倒掉鹽水，以清水清洗2-3次。此時可嘗試味道，若過鹹可以浸泡清水3-5分鐘，讓鹽分去除。

7、灑糖（份量視個人口味調整），搖晃容器使之與瓜肉均勻接觸、入味。

8、置於冷藏半小時，即可食用。

其他：

1、西瓜皮可用小黃瓜、青木瓜替代。青木瓜需去除瓜肉內的白色膜狀物，否則會苦。

2、若不偏好甜味，第7個步驟的糖可以蒜頭替代，將蒜頭切碎醃漬即可。

3、還有醃漬青木瓜的菜單，等我翻出來再將作法貼上。

橙汁蓮藕西瓜皮

主料：

蓮藕250克，西瓜皮250克

調味料：

橙汁、鹽、白糖各少許

製作方法：

- 1、將西瓜皮削去外層綠皮，去掉內層紅瓢，切成條。
- 2、將蓮藕洗淨刮去外皮，切成片，泡在涼水盆中。
- 3、將瓜條、藕片分別在開水中燙一下，取出瀝幹水分。
- 4、在瓜條、藕片中加入適量橙汁、鹽、白糖拌勻，色澤呈淡黃色，即可裝盤食用。

特點：

酸甜適度、清脆可口。

瓜條蛋花湯

主料：

西瓜皮200克，雞蛋2只，番茄1只

調味料：

鹽、味精、麻油、蔥各少許

製作方法：

- 1、將西瓜皮削去外層綠皮，去掉內層紅瓢，切成細條。
- 2、番茄切成片。
- 3、雞蛋打散。
- 4、鍋里加水，放入瓜條煮開，然後再依次下入番茄片、蛋液，加入鹽、味精，盛出，淋上麻油即可。

特點：

口味清淡，有助消暑。

翠皮裹脊

主料：

西瓜皮250克，裏脊肉250克

調味料：

雞蛋清1個，料酒、鹽、澱粉各少許

製作方法：

- 1、將新鮮西瓜削去綠皮，切成絲，加少量鹽拌勻，醃片刻後擠去鹽水。
- 2、將裏脊肉切成細絲，放入碗中，加料酒、鹽、蛋清、濕澱粉拌和。
- 3、炒鍋入油，用中火將油燒至六成熱時，下入肉絲劃散，待肉絲發白時撈出瀝油。
- 4、原鍋留餘油加少量清湯燒開，放入西瓜皮絲和肉絲顛鍋翻幾下，用濕澱粉勾芡出鍋即可。

特點：

肉絲鮮嫩，西瓜爽脆。

西瓜皮炒青椒

主料：

西瓜皮400克，青椒200克

調味料：

鹽、味精、油、辣椒各少許

製作方法：

- 1、將西瓜皮削去外層綠皮和內層紅瓢後切成丁，用少許鹽醃片刻。
- 2、炒鍋上油，將青椒先煸炒一下，再將倒去鹽水的瓜皮放入青椒中，煸炒。
- 3、加適量調料，起鍋盛盤。

特點：

清脆帶辣，是夏日佐餐的佳品。

西瓜皮炒毛豆

主料：

西瓜皮300克、毛豆200克

調味料：

鹽、花椒、味精、糖、醋各少許

製作方法：

- 1、將西瓜皮削去外層綠皮和內層紅瓢後切成丁，用少許鹽醃片刻。
- 2、將毛豆清洗乾淨，放入鍋中煮，加入花椒、鹽煮熟，然後取出瀝幹水分備用。
- 3、倒去醃瓜丁所出的水。
- 4、炒鍋入油，待油燒至八成熱後，下瓜丁滑炒，然後再放入煮熟的毛豆一起滑炒，可依據個人口味加入酸、甜、辣等調味品。

特點：

豆糯瓜脆，酸甜可口。

肉燒西瓜皮

主料：

西瓜幾塊、五花肉若干

調味料：

薑兩片，醬油、鹽、味精、油各少許

製作方法：

- 1、先把瓜瓢控掉，再把瓜的綠色硬表皮刮去，洗淨，切成火柴盒大小塊狀。
- 2、將五花肉切成小方塊。
- 3、鍋裏油燒熱，下薑片，薑片開始皺縮時下肉塊，快炒幾下後依次加入醬油、水。
- 4、燒開後撇去浮末，轉小火蓋上鍋蓋悶，中間須開蓋翻動幾次，待肉燒熟後放入西瓜皮，等瓜皮變軟後調味出鍋。

特點：

瓜皮的滋味遠遠好過五花肉。

甜脆西瓜皮果條的加工技術

用西瓜皮製作的果條色澤晶瑩潔白、味甜酥脆，很受消費者歡迎。同時，也是使西瓜增值、增加瓜農收入的好方法。

一選料：選擇新鮮、組織細密、中厚、含水量少的西瓜皮。

二原料處理：及時清洗，削去表皮，刮淨瓜瓤，切成長5釐米、寬1.5釐米、厚0.5釐米的小瓜條。

三硬化處理：將洗淨切好後的小瓜條放入含氯化鈣0.6%的溶液中浸泡4-8小時，待瓜變硬後取出，用清水漂洗2-3次，以除去氯化鈣殘液，增強瓜條的脆性和加速糖液的吸收。

四燙漂：將硬化處理後的小瓜條投入沸水中燙5-7分鐘，至瓜條肉質透明並可彎曲而不折斷為止。然後取出置於0.1%的明礬水中冷卻2小時，撈出後再漂洗瀝幹水分。

五糖洗：將瓜條放入25-30%的白砂糖溶液中，加糖使濃度增加到40%，再浸漬20-24小時。

六初烘：將瓜條撈出，瀝去糖液，放在烘房中，烘至邊緣卷縮，表面成小皺紋即可。

七煮制：將初烘後的瓜條連同糖液一併倒入夾層鍋中，加糖使濃度達50%，然後煮沸濃，當糖液提高到73%時，即可出鍋瀝幹糖液。

八烘烤整形：冷卻後用手或機械將瓜條握成長條形後放入烘房再次烘烤，溫度保持在60℃J左右，直至把瓜條烘乾至不粘手時為宜。然後把烘乾的瓜條按50公斤加白糖粉10公斤拌勻，使瓜條表面附著一層白糖粉，後把多餘的糖粉用篩子篩去即成味甜酥脆、晶瑩剔透的西瓜皮果條。密封包裝後即可出售。