

西瓜加工與利用

林金鵬

中華醫事科技大學食品營養系教授

president@mail.hwai.edu.tw

許耀楠

臺南市廚師職業工會理事長

chef.tainan@msa.hinet.net

摘要

西瓜產期約在每年5~6月，產地散見於臺灣各縣市。西瓜在食療上具有解熱、利尿、排毒功效。果肉內亦含有瓜氨酸及精氨酸等成份，能增加尿素的形成，有利尿作用。西瓜如欲應用於料理創作，需依利用之部位不同而分類。通常使用整粒西瓜者有果雕及西瓜綿之應用方式，使用紅色瓜瓢者有西瓜汁、雞尾酒及西瓜盅涼甜湯等料理，而使用白色瓜肉(翠衣)者則常見與其他食材混炒、涼拌、燉煮及熬(煮)湯等利用方式。

關鍵字：西瓜、西瓜綿、瓜瓢、翠衣

1. 前言

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94%，為夏天最便宜最有水分的水果。西瓜性甘味寒，能解暑熱，有利尿、發汗的功效。西瓜在中國的《本經逢源》中被指是天生的白虎湯，能清熱生津，解渴除煩。熱天出汗太多、口乾喉苦、尿液減少、大便不暢，每天吃幾片西瓜能消暑氣，清理胃腸積熱並減少各種暑熱病發生。

水分多的水果，大都略寒，濕寒的偏性，多吃可能造成不適或消化系統不舒服。若擔心西瓜吃多了，容易引發腸胃炎、腹瀉等疾病，可酌量食用。另外，體質偏寒，可多種類攝取，每天多吃幾種水果，寒熱皆攝取，有助減少單一食材偏性的影響，且多吃水果可輔助防癌養生。過敏、咳嗽的民眾，別吃太多剛從冰箱拿出來的冰涼水果或果汁，糖尿病患者則不宜吃過量西瓜。西瓜內的糖份及其利尿作用，會增加糖尿病患者腎臟的負擔，提升血糖及尿糖。

西瓜果皮(西瓜皮白肉的部份)稱翠衣，食用具有清熱解暑、治暑熱咳、去水腫，治口舌生瘡、促進代謝及解酒毒等功用來。市面上常見之西瓜霜則是用西瓜未成熟的果實與皮硝(中藥)加工製成之白如霜的粉末，具有治熱性咽喉腫痛(清熱、瀉火、消腫的功效)，適用於咽喉腫痛及口瘡等症。一般適量，塗抹於患處，只作外用，但稍有吞咽，於身體無害。

西瓜綿係精選西瓜幼果去皮經醃漬製成，若能輔以真空包裝則較衛生安全可靠。由於製造過程中會產生乳酸，使產品具有酸中帶甘的特殊風味，可幫助消化及促進食慾，西瓜綿燉虱目魚湯是坊間常見之料理應用。

2. 西瓜綿之製作與利用

2.1 西瓜綿之製作

(1). 取材

不食用的未成熟西瓜或硬質西瓜白肉，均可做為西瓜綿的製作材料，肉質越生硬，做起來越脆口。食材收集完畢，要先去除雜質(砂、土、草等)，洗淨瀝乾，略曬乾或風乾後才可製作，以免容易生菌。

(2). 製程

- A. 將小西瓜去皮後剖開(太大的需要再對剖)
- B. 取高密度的鹽水醃泡
- C. 待發酵至瓜質柔軟後
- D. 壓乾至適合儲存即可(如果要即刻使用者，不須壓乾，但須隨時冷藏並注意換水)

2.2. 西瓜綿之利用

本次研討會將介紹五類(2.2.1-2.2.5)共 14 種西瓜綿料理之利用：

- 2.2.1 西瓜絲拌意麵：1. 磨菇瓜絲意麵 2. 黑胡椒瓜絲意麵
- 2.2.2 炒脆片類菜餚：1. 炒雞肉脆片 2. 時蔬炒瓜綿 3. 鮮貝什錦燴
- 2.2.3 烹煮湯類菜餚：1. 三寶苦瓜湯 2. 牡蠣酸鮮湯 3. 脆瓜鴨肉湯
- 2.2.4 紅乾燒菜餚：1. 雞肉燒脆丁 2. 腐腸燒酸塊 3. 杏菇脆醬燒
- 2.2.5 涼拌菜餚：1. 玫瑰和風 2. 沙茶拌絲綿 3. 拌脆片木耳

茲將 14 種西瓜綿料理之參考菜單暨製作過程臚列於下謹供參考。

2.2.1.1 磨菇瓜絲意麵之參考菜單暨製作過程

材料：意麵 400 克、西瓜綿 150 克、磨菇 30 克、蔥花 1T、香辛料 1t、高湯 200 克、蒜末 1T

調味：糖 1T、鹽 1/2t、酒 1T、雞精 1t、太白粉 1T、香油 1T

作法：

1. 絲瓜白肉切絲略醃鹽後，泡流動水去雜味，磨菇切細粒。
2. 爆香蔥、蒜入磨菇粒炒香，加入調味料煮開成磨菇醬。
3. 意麵煮熟待涼，加入瓜絲，淋上磨菇醬即可食用。

2.2.1.2 黑胡椒瓜絲意麵之參考菜單暨製作過程

材料：黑胡椒 2T、洋蔥細粒 3T、蒜末 1T、高湯 20 克、意麵 400 克、西瓜絲 100 克

調味：醬油 1T、糖 2T、味精 1t、鹽 1/2t、酒 1T、香油 1T、太白粉水 2T

作法：

1. 意麵煮熟待涼，絲瓜白肉切絲略醃鹽後，泡活動水至去味。
2. 爆香洋蔥、蒜末，入黑胡椒及調味料，芡芡成醬料。
3. 意麵拌入瓜絲後，淋上黑胡椒醬，拌勻即可食用。

2.2.2.1 炒雞肉脆片之參考菜單暨製作過程

材料：西瓜綿 200 克、雞胸肉 200 克、辣椒 1 支、蔥 2 支、薑 5 片

調味：糖 2t、鹽 1/4t、酒 1T、沙拉油 2T、味精 1t

作法：

1. 西瓜綿切片泡水淡後瀝乾，雞胸肉切片，辣椒蔥切段。
2. 爆香薑、蔥、辣椒，入西瓜綿炒香，入雞胸肉片炒熟即可。

2.2.2.2 時蔬炒瓜綿之參考菜單暨製作過程

材料：西芹 100 克、生香菇 5 朵、紅、黃椒各半棵、洋蔥半棵、蒜頭 5 粒、西瓜綿 150 克

調味：糖 2t、鹽 1/2t、味精 1t、雞粉 1t、沙拉油、米酒各 1T

作法：

1. 西瓜綿切片泡水瀝乾，西芹、生香菇、紅、黃椒、洋蔥，各洗淨切片，蒜頭切片。
2. 爆香蒜片，入全部材料及調味料炒熟即可。

2.2.2.3 鮮貝什錦燴之參考菜單暨製作過程

材料：生帶只片 120 克、紅蘿蔔 60 克、洋蔥半棵、木耳 1 朵、豌豆 60 克、蒜頭 4 粒、辣椒半支、西瓜綿 100 克

調味：糖 2t、鹽 1/2t、味精 1t、雞粉 1t、沙拉油、米酒各 1T

作法：

1. 帶只切片，其他材料切片，西瓜綿切片泡水瀝乾備用。
2. 炒香蒜片加入帶只片炒熟，再加入西瓜綿炒熟後，再入其他材料及調味料，炒熟後芶芡即可。

2.2.3.1 三寶苦瓜湯之參考菜單暨製作過程

材料：苦瓜 200 克、雞腿 2 支、西瓜綿 80 克、薑 5 片、黃豆漬 2T

調味：高湯 150 克、糖 1t、鹽 1/2t、酒 1T、味精 1T

作法：

1. 雞腿剝塊，苦瓜去籽切塊，西瓜綿切塊略泡水備用。
2. 高湯煮開，放入雞塊煮開，去浮渣放入苦瓜，西瓜綿慢火煮至熟軟，再入調味料即可。

2.2.3.2 牡蠣酸鮮湯之參考菜單暨製作過程

材料：蚵仔 200 克、西瓜綿 200 克、薑片 5 片、酸菜 50 克

調味：糖 1t、味精 1t、酒 2T、胡椒粉少許、水 1500 克

作法：

1. 西瓜綿切絲略洗泡瀝乾，酸菜洗淨切絲，蚵仔洗淨備用。
2. 鍋裝清水，加入西瓜綿絲、酸菜絲煮開後，加入蚵仔煮開去浮渣，入調味料即可。

2.2.3.3 脆瓜鴨肉湯之參考菜單暨製作過程

材料：鴨肉 300 克、西瓜綿 150 克、薑片 5 片、冬菜乾 1t

調味：糖 1t、味精 1t、酒 1T、醋 1T

作法：

1. 鴨肉剝塊，西瓜綿切片泡水備用。
2. 取清水入鴨肉煮開，去浮渣轉小火煮熟軟後，入西瓜綿續煮開，放入冬菜乾及調味料即可。

2.2.4.1 雞肉燒脆丁之參考菜單暨製作過程

材料：雞肉 300 克、西瓜綿 200 克、蒜頭 10 粒、辣椒 1 條、蔥 2 支

調味：醬油 2T、糖 1T、味精 2t、香油 1T、酒 2T、水 300 克

作法：

1. 雞肉切大丁，西瓜綿切丁，辣椒、蔥切小段。
2. 蔥、蒜、辣椒爆香，入雞肉炒熟，再加入西瓜綿丁及調味料燒開，轉小火煮 20 分鐘即可。

2.2.4.2 腐腸燒酸塊之參考菜單暨製作過程

材料：豆腐腸 200 克、西瓜綿 150 克、乾木耳 2 朵、薑 3 片、辣椒 1 支、九層葛 60 克

調味：醬油 1T、醋 1T、酒 1T、糖 2T、鹽 1/4t、香油 1T、水 200 克

作法：

1. 醬油 1T、醋 1T、酒 1T、糖 2T、鹽 1/4t、香油 1T、水 200 克
2. 爆香薑片、辣椒，入腐腸、西瓜綿、木耳及調味料，燒開轉中火至汁稍乾，放入九層葛略炒即可。

2.2.4.3 杏鮑脆醬燒之參考菜單暨製作過程

材料：杏鮑菇 300 克、西瓜綿 100 克、蒜頭 5 粒、蔥 2 支

調味：豆瓣醬 3T、糖 1T、酒 1T、沙拉油 2T、水 5T

作法：

1. 杏鮑菇切塊燙熟備用，西瓜綿切小塊泡淡瀝乾，蒜切片，蔥切段。
2. 蔥、蒜爆香入調味料及材料炒乾即可。

2.2.5.1 玫瑰和風之參考菜單暨製作過程

材料：西瓜綿 300 克、寒天絲 70 克、小蕃茄 3 粒、美花菜半朵

調味：義大利調味醬 2T、中華調味醬 4T

作法：

1. 西瓜綿切薄片泡水，美花菜削中塊燙熟泡涼。
2. 盤底鋪寒天絲，周邊圍美花菜，西瓜綿片作玫瑰狀，放於寒天絲上，淋入調味汁

即可。

2.2.5.2 沙茶拌絲綿之參考菜單暨製作過程

材料：西瓜綿 200 克、菜燕絲 30 克、紅蘿蔔 60 克、辣椒 1 支、蒜頭 3 粒

調味：沙茶醬 4T、香油 1T

作法：

1. 西瓜綿切絲泡淡瀝乾，菜燕絲切長段泡軟，紅蘿蔔切絲略燙。
2. 辣椒切絲，蒜頭切末，加調味醬拌勻。
3. 將所有材料絲放入盤中，淋上醬料拌勻即可食用。

2.2.5.3 拌脆片木耳之參考菜單暨製作過程

材料：濕木耳 100 克、西瓜綿 200 克、蔥 2 支、薑 50 克、辣椒 1 支

調味：糖 2T、味精 1T、鹽 1/2t、蕃茄醬 1T、香油 2T、醋 1T

作法：

1. 木耳切絲略燙泡涼瀝乾，西瓜綿切絲泡淡，蔥、薑、辣椒切絲備用。
2. 將材料加調味料及蔥、薑、辣椒絲，拌勻即可食用。