

投稿類別：本土關懷類

篇名：

西瓜的皮可不可以吃？

作者：

陳湘璿。大禹國小。六年忠班

文運豪。大禹國小。六年忠班

黃沛瑀。大禹國小。六年忠班

指導老師：

王瀚毅老師

葉宛鑫老師

壹、前言

一、研究動機：

每年 5~7 月玉里就會湧入很多觀光客，他們大部分是為了買大西瓜而來。在天氣炎熱的暑假期間，吃一顆冰冰涼涼的西瓜是件享受的事。今年夏天我跟家人去載了滿車的西瓜回來，我、同學們和家人在吃西瓜時都只會吃西瓜紅色或黃色部分的肉，不會去吃西瓜皮白色的部分，還有同學在家吃的時候，爸爸媽媽說西瓜皮白色的部分不能吃，會說「不要吃白色的部分，家裡又不缺西瓜。」

我們想知道白色的西瓜皮部分到底可不可以吃，所以我們閱讀了一些網站資料，發現西瓜皮白色的部分，也可以稱為西瓜翠衣，它其實還有很多用處，例如在中醫裡面西瓜皮還有醫學的功用，例如：解暑、止渴、開胃、利尿，我們還發現西瓜翠衣可以拿來做料理，所以我們想要實際做做看使用西瓜翠衣做成的料理，做完後再分給全校的同學、老師品嚐，告訴老師同學西瓜翠衣可以拿來做料理，也跟爸爸媽媽說其實西瓜翠衣是可以吃的。

二、目的：

- (一) 藉由小論文了解西瓜白色部份叫什麼。
- (二) 用小論文來查詢西瓜皮的白色部分有什麼作用。
- (三) 透過小論文來確定西瓜皮是否可以做成料理。
- (四) 透過料理西瓜皮，品嚐到西瓜皮的口感和味道。
- (五) 藉由小論文來了解西瓜皮對身體是有害還是無害。
- (六) 了解不同人對西瓜皮料理的看法。

西瓜的皮能不能吃？

貳、研究方法或過程

一、定義西瓜皮是哪個部分：

西瓜翠衣是西瓜皮白色的部分，西瓜皮包含的是綠色和白色的部分。

圖 1、西瓜解剖圖及料理



二、研究方法：

圖 2、研究方法過程圖

資料蒐集

- 找農業、政府相關的網站等可信度較高的資料，了解西瓜的相關訊息。

實際料理

- 實際去買一顆西瓜，並使用網路上有的西瓜皮食譜，做成不同的西瓜皮料理。

試吃加訪問

- 料理後請同學品嚐，統計口感、口味、喜歡吃的人數、是否願意再嘗試等，並深入訪問同學的吃後心得和建議。

訪談西瓜田的主人

- 我們去看了西瓜田，觀察環境並提出問題，實際訪問西瓜職人。

尋找書籍

- 到圖書室、自然教室找西瓜的相關書籍。

三、研究過程

(一) 蒐集資料並製作西瓜皮料理

首先我們查詢關於西瓜皮的資料和西瓜皮料理還有西瓜皮白色部分的名稱，我們還找了一些關於西瓜的書，並實際去做西瓜料理。

表 1、實際料理過程整理表

料理名稱	實際料理照片（含製作過程）	料理步驟（食譜）
涼拌西瓜皮		<ol style="list-style-type: none"> 1. 去除綠皮，將西瓜白肉切成絲，加入鹽用手抓一抓，抓出水分，並把水分倒掉。 2. 加入調味料：糖、蒜、薑、辣椒拌一拌。 3. 送入冷藏等入味，就可盛盤食用了！
梅汁西瓜皮		<ol style="list-style-type: none"> 1. 去除綠皮，將西瓜白肉切成絲，稍微川燙一下（紅蘿蔔、小黃瓜、洋蔥也是切成絲，川燙一下） 2. 取炒鍋，加入橄欖油。 3. 加入梅子、泡梅子的水一起拌炒 4. 加調味：加入醬油、米醋、糖再一起拌炒，即可盛盤。

西瓜的皮能不能吃？

<p>西 瓜 糖</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1.西瓜皮 1000g 把皮削掉，先切成塊，再切成條。 2.加 400 白砂糖，拌勻後包上保鮮膜密封放進冰箱一夜，醃出水分。 3.醃好直接倒入鍋裡，開大火煮，把水分煮掉。 4.水分明顯變少時，剩下的基本都是糖液，這時要轉小火，不停翻動。 5.過一會糖也會被吸收，鍋開始冒大泡，繼續小火翻炒。 6.再過一會，西瓜上開始掛霜，繼續翻炒。
----------------------	---	---

(二) 西瓜皮料理的紀錄表

製作完料理後，再給師生品嚐後訪問他們口感、口味及喜歡吃的人數，還有是不是還想要品嚐下一道西瓜皮料理。

表 2、梅汁西瓜皮訪問記錄表

同學編號	是否覺得好吃	口味	口感	其他備註
同學一	是			覺得吃起來像絲瓜
同學二	好吃！	酸酸甜甜的	脆	覺得口味比冬瓜還要甜
同學三	很好吃	甜甜的		
1-3 年級 (13 人)	覺得好吃 有 12 人	覺得酸 有 8 人 甜有 13 人	覺得酸的有 8 人 覺得甜有 11 人	猜食材：洋蔥、蘿蔔、青菜

西瓜的皮能不能吃？

4-6 年級 (10 人)	7 人覺得好吃	覺得酸有 10 人 甜有 8 人	10 人覺得脆脆的覺得軟軟的有 5 人	猜食材：蘿蔔、苦瓜、洋蔥、西瓜皮、小黃瓜
-------------------	---------	---------------------	---------------------	----------------------

表 3、涼拌西瓜皮訪問記錄表

品嚐人數	口感、口味	是否願意再嘗試下一道西瓜皮料理	心得
1~6 年級 (40 人)	覺得好吃 17 人	22 人願意再嘗試	
同學一	脆脆的 覺得香料很噁心	是	
同學二	酸酸甜甜還脆脆的	是	覺得涼拌西瓜皮很好吃
同學三	脆脆的酸酸甜甜的味道	是	我非常期待可以吃到西瓜糖

表 4、西瓜糖訪問記錄表

品嚐人數	口感、口味	是否願意再嘗試下一道西瓜皮料理	心得
1~3 年級 (11 人)	覺得好吃 11 人、覺得太甜 2 人、覺得甜 9 人、覺得軟 10 人、覺得 Q1 人	願意嘗試 8 人	
4~6 年級 (22 人)	好吃 10 人、甜 16 人、軟 11、脆 1 人、Q1 人。	願意嘗試 16 人	
同學一	覺得很好吃	會，因為西瓜很好吃	驚訝，因為我從來都不知道西瓜皮可以做料理

西瓜的皮能不能吃？

同學二	好吃	會，因為好奇用西瓜皮做的料理	喜歡吃，因為第一次吃到用西瓜皮做的甜點
老師一	覺得很好吃還很 Q	會在嘗試，因為這次吃了覺得很安全沒有怪味	新奇，因為沒吃過西瓜皮料理，覺得口味特別

(三) 參觀及訪問的過程與紀錄

我們還去訪問西瓜職人我們在田裡觀察到的問題，例如：為什麼西瓜田裡要鋪雨布？為什麼要灑農藥？等等。我們有去圖書室、自然教室以及社會教室尋找關於西瓜的書籍。

表 5、參觀及訪問過程記錄

參觀及訪問照片	訪問過程紀錄
	<p>我們本來要去西瓜店採訪種西瓜的老闆，但是到達西瓜店時發現老闆不在，所以主任帶我們去附近的西瓜田參觀。</p> <p>我們在觀察西瓜田時，發現田裡有很多黑雨布和石頭，還發現田裡幾乎沒有草，那時覺得跟小論文題目有關，就把它紀錄下來了。</p>

西瓜的皮能不能吃？



我們請西瓜職人來訪問問題，是因為我們做小論文的題目跟西瓜有關，主任帶我們去西瓜田參觀和觀察田裡有什麼想了解的事情，我們把不知道答案的問題紀錄下來做成訪問的題目，再請西瓜職人來學校，訪問她問題。

Q1.你們種了那些品種的西瓜？

華寶大西瓜、小玉西瓜 1、2 期都可以種。
(小玉收成比較快)

Q2.為什麼不種其他品種的西瓜？

這些品種比較適合當地氣候。

Q3.為什麼西瓜在田裡有葉子賣出去時沒有？

我們西瓜是一叢取一粒培育，在西瓜採收時會把藤葉留在田裡，只會採收西瓜果實，但是要保留蒂頭，因為可以保存比較久。

Q4.為什麼要用黑雨布？

雨布有兩面，黑面向土可以保濕、銀面向土可以防長草，還可以趕走鳥類(因為鳥類怕光)。

Q5.為什麼要用石頭壓雨布？

要用石頭壓著雨布是因為不要讓它飛走，而放芒草可以在起風的時候擋風飛沙。

Q6.你們是多久噴一次農藥？

我們是定期一星期一次噴農藥，主要是殺菌。

Q7.消費者會不會買到殘留農藥的西瓜？

西瓜的皮能不能吃？

	我們是安全用藥，所以接近採收時不噴農藥。
--	----------------------

參、結論與應用

西瓜翠衣可以吃，而且還可以製作成很多的料理，例如：涼拌西瓜皮、梅汁西瓜皮、西瓜皮糖等等。西瓜翠衣的作用，可幫忙消暑、退燒還可以消水腫。

我們原本要去採訪西瓜田的主人，結果西瓜田的主人不在，所以我們到西瓜田去看西瓜田的樣子，我們發現它跟其他田有很大的不同，例如：西瓜田會蓋雨布、雨布上面還有很多的石頭。在聽完西瓜職人的分享，我們學到我們去外面買西瓜時，不會吃到殘留農藥的西瓜，因此就不會太在意吃西瓜的時候會吃到農藥，

做完了這次的小論文，我們知道了西瓜翠衣可以拿來料理，我們可以再找其他關於西瓜翠衣的料理，並且自己動手做做看。這次小論文也讓我們了解西瓜皮的用處很多，像是：西瓜皮可以消暑、止渴、清肺、解酒、利尿及消水腫。

在學到西瓜翠衣可以用來做料理、中藥，還有消暑等等的功能後，以後如果同學、老師及大人遇到關於西瓜的問題，我們可以幫助他們，透過上網查詢資料或訪問西瓜職人來找到答案，我們也學到要實際去做做看，才知道一道料理要如何做出來，心動不如行動！

肆、參考文獻/資料

- 1.食農教育資料整合平臺，飲食文話，
https://fae.moa.gov.tw/food_item.php?type=AS08&id=137。
- 2.yahoo！新聞，顛覆想像！西瓜白色果肉營養竟大勝紅肉！，
<https://reurl.cc/QZWV92>。
- 3.新北惜食新知，惜食新知，<https://reurl.cc/jvRmM2>。
- 4.健康 2.0，西瓜皮別急著丟！它比果肉更好，清脆涼拌超美味，
<https://health.tvbs.com.tw/review/321873>。
- 5.臺灣好農部落格，西瓜皮還能入菜，<https://reurl.cc/kaqo2r>。
- 6.婦女家庭，西瓜皮的利用，https://kmweb.moa.gov.tw/redirect_files.php?id=80159。

西瓜的皮能不能吃？

- 7.楊桃美食網，【西瓜皮食譜】，<https://reurl.cc/r6ZYOx>。
- 8.西瓜品種、行銷及營養與應用研討會專輯，西瓜加工與利用，<https://reurl.cc/4WXN9D>。
- 9.西瓜品種、行銷及營養與應用研討會專輯，西瓜料理產品及加工技術，<https://student.hlc.edu.tw/action/file/605/20230926171140074.pdf>。
- 10.坐骨神經痛的中醫保健，炎夏消暑話西瓜，[20230925162647772.pdf \(hlc.edu.tw\)](https://student.hlc.edu.tw/action/file/605/20230925162647772.pdf)。
- 11.《果樹栽培指南》，出版社文國書局，P73-86。
- 12.《清涼一夏—西瓜、百香果》，出版社小牛頓科學教育有限公司。
- 13.《吃對食物健康 100 分》，出版社源樺出版事業有限公司，P.142。