

●切果方法

波蘿蜜果實成熟時，果實表面由淡綠色轉變成黃綠色或褐黃色並發出特有香味即是採收適期。採收時果梗處會流出白色乳汁，用刈香蕉的小彎刀切開果實，最好由果腹側縱切後剖開再用力剝開，此時，也會流出黏稠的乳液，為避免乳汁乾後變黏的困擾，在用刀前先在刀上塗抹沙拉油並帶橡皮手套對於切完後的清洗會方便許多。



○果肉與種子



○切果時，果實縱剖，再用力扒開



○用香蕉刀剖開碩大的果實，內有乳液



○取下果實分裝保鮮盒內

●整個果實是由許多小果與囊絲組成

由於波蘿蜜果實屬於聚合果，也就是果實由許多小果聚集於果心組合而成的結構，需逐一剝離才可獲得香甜的橙色果肉，在果實外圍是囊絲，這也是煮湯的好材料哦！從果實中取出的褐色大種子可以烤或煮，風味似蛋黃，也是極品。

●果肉的利用

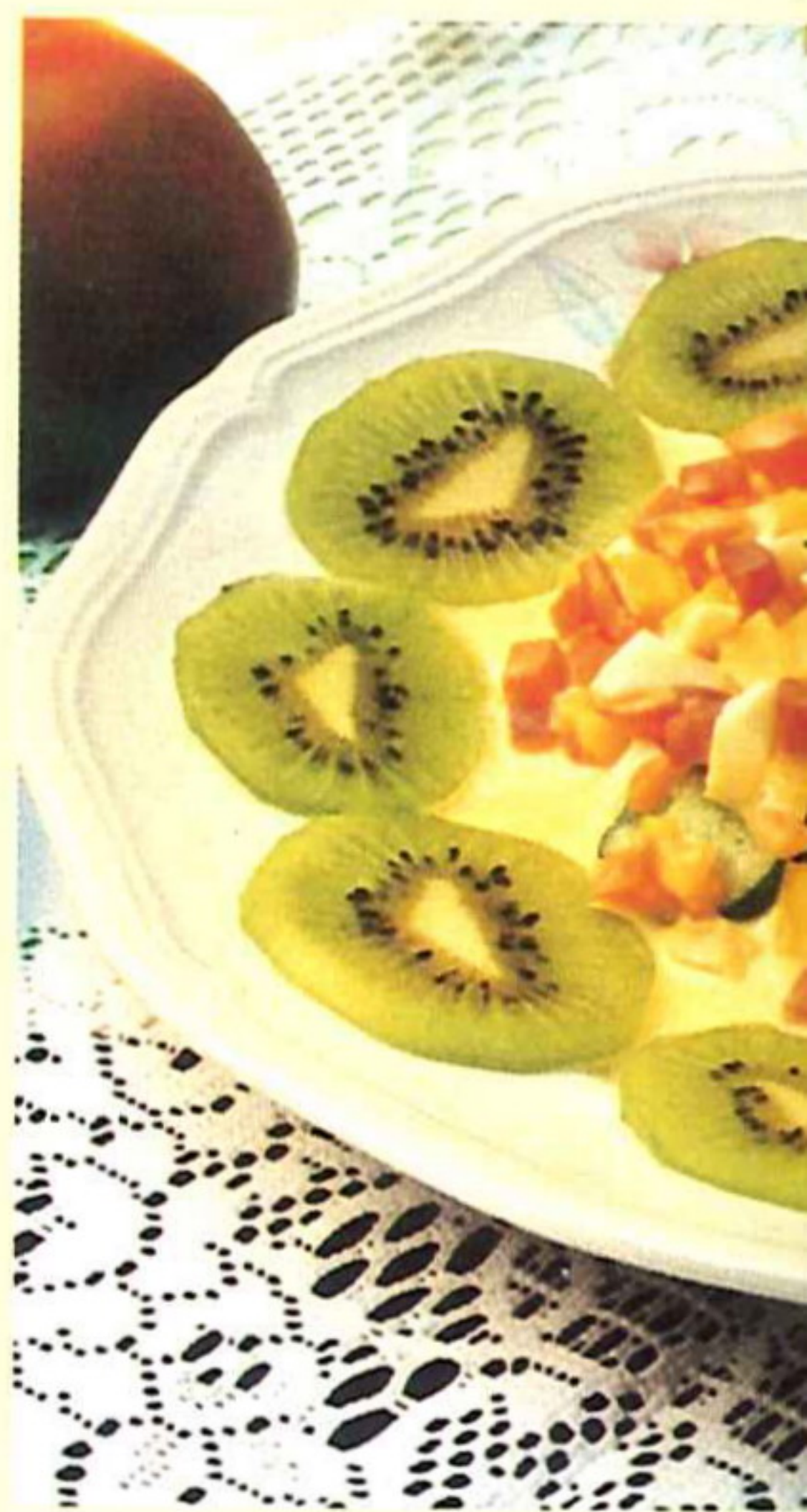
一、蜜餞

材料：波蘿蜜果肉、二砂

做法：以100℃的沸水殺菁3分鐘後濾乾水份並放涼，將比例相同的二砂溶解成高濃度的糖液，將放涼的果肉放入糖液中浸泡一夜以55～60℃風乾至不黏

波蘿蜜食用法

文／圖 徐瑞芳



○波蘿蜜生菜沙拉

手即成。

二、果汁

材料：波蘿蜜果肉、鳳梨（或西瓜）、鮮奶

做法：以果汁機加入鳳梨或西瓜及鮮奶攪拌均勻後，以濾網過濾雜質即可。

三、奶昔

材料：波蘿蜜果肉、養樂多

做法：果肉加適量的養樂多以果汁機攪拌均勻即可。



林國榮



四、果凍

材料：波蘿蜜果肉、鳳梨、櫻桃、洋菜、二砂

做法：波蘿蜜、鳳梨切丁，洋菜洗淨泡水後煮至溶化（需同時一面攪拌）加入波蘿蜜、鳳梨丁煮開後熄火，櫻桃切細可放入容器中再倒入煮好之洋菜，待冷卻置入冷藏，即是夏日一道清涼之甜點。



五、波蘿蜜甜湯

材料：波蘿蜜果肉、蓮子、桂圓、冰糖

做法：蓮子泡水後用電鍋煮爛，波蘿蜜切丁，水滾後加桂圓、冰糖、波蘿蜜丁、蓮子等續煮開後熄火即可。

六、波蘿蜜果沙拉

材料：蛋、奇異果、小黃瓜、火腿、波蘿蜜果等

做法：蛋煮熟去殼，蛋白切丁；蛋黃加少許開水拌成泥狀、小黃瓜切丁用鹽醃5分鐘後沖去鹽水加糖續醃備用，火腿、波蘿蜜切丁，奇異果去皮切片排盤並將所有材料拌均勻再置盤冷藏，食用時淋上沙拉醬。

● 囊絲的烹調

炒三絲

材料：囊絲、里肌肉、酸菜、辣椒、醬油、蔥、米酒、太白粉、味精等

做法：里肌肉、酸菜切絲，將里肌肉拌入醬油、米酒、太白粉、味精醃五分鐘，酸菜絲泡水去鹹味備用，起油鍋將里肌肉炒八分熟盛起續炒酸菜、囊絲並加入辣椒絲及蔥段，同時並倒入肉絲，調味後即可盛起。

● 種子的烹煮

一、將種子曬乾後用水煮熟當零嘴食用。

二、蜜果子排骨湯

材料：小排骨、蔥、香菜、鹽、味精、胡椒粉、米酒及波蘿蜜種子等

做法：種子殺菁、小排骨去血水一起放入鍋中加適量的水煮至熟軟，調味灑下蔥花、香菜、酒、胡椒粉即可上桌。



○ 菠蘿蜜果汁



○ 果肉與種子