

農村美味-西瓜綿

文圖·二崙鄉農會 葉錦惠 廖彩伶



疏果淘汰的未成熟西瓜製作西瓜綿的好料理

雲林縣二崙鄉西瓜產業概況

二崙鄉位於雲林縣北端，濁水溪南岸，以濁水溪為界與彰化線為鄰，東西 8.29 公里，南北 8.18 公里，為一片方形平原地。昔日因溪水氾濫所帶來的沖積土壤，土壤沙質含量高、排水佳，且富含有機值，是產生高品質西瓜的最佳土質，在義庄、楊賢、大庄、庄西等村的溪床皆有種植，面積達 1,800 公頃，自清明節過後即進入採收期，以自強大橋橋下的自強果菜市場為全省最大集貨交易市場。

歷年來農友參加全國高品質西瓜競賽皆獲得冠亞軍殊榮西瓜達人廖文斌更創新與研發開發出可食用的方形西瓜，而隔年又開發出黃皮的方形西瓜。由於在求新求變的精神驅動下採用特有技術的雷射雕刻機，在觀賞用的方形西瓜皮表面刻上文字與圖案，具有紀念價值意義，深受消費者的喜愛。

農村美味 西瓜綿

西瓜栽培過程中因被蟲叮咬、長相不正或結果過多等因素，須疏果淘汰，因數量極多，早期農家會將其加工再利用，製作成餐桌上美味的佳餚西瓜綿，增加收益，今特將這農村園產加工製法分享如下：

處理步驟：

- 1、西瓜洗淨擦乾，稍微去外皮，再切成約 3 公分厚度之長條或塊狀，裝入塑膠袋中。
- 2、西瓜過秤加入食鹽，均勻攪拌，排除塑膠袋內多餘水分之後，再加入沙糖，均勻攪拌。
- 3、塑膠袋中加入菌種（新表飛鳴、須磨碎加水，均勻攪拌），將多餘空氣擠出，塑膠袋封口，裝入置物桶中用重物重壓存放。
- 4、等 14 天後變微酸及可食用，若要儲藏，可分裝塑膠袋內封袋，放置 5 度 C 冷藏，但要盡快食用。

材料：西瓜 12 公斤、食鹽 240 公克、
砂糖 240 公克、
菌種(新表飛鳴 2 顆)



西瓜去皮洗淨擦乾，並切塊放入塑膠袋中



加糖拌勻去水後加入菌種

入置物桶中重壓存放 14 天後即成

農村滋味・西瓜綿料理

文圖・二崙鄉農會 葉錦惠 廖彩伶

農友栽培西瓜過程中，為了讓西瓜能夠平均吸收養份，將多餘外觀不佳或發育比較不具優勢的未成熟果實加以淘汰，這些被淘汰下來的瓜果，在農民朋友惜福愛物的生活經驗及一雙巧手中，各按其時成就餐桌上的美好，成為許多人記憶中懷念的農村滋味……



魚躍龍門

材料：

虱目魚 1 尾、西瓜綿 300 公克
高湯 500 公克、薑片少許、米
酒少許、鹽少許、蔥 2 支

做法：

1. 煮一鍋高湯。
2. 西瓜綿切片，將虱目魚、薑片、鹽及水放入大碗中沖入熱高湯，用蒸籠蒸 15 分鐘。
3. 起鍋後加入少許米酒及蔥花及可。

西瓜鑲肉

材料：

西瓜綿 100 公克、生西瓜 6 塊、豬絞肉 200 公克、蒜頭 3 瓣、太白粉少許、米酒少許、枸杞少許

做法：

1. 蒜頭切碎、西瓜綿切碎，加入豬絞肉攪拌均勻並用手稍微打出黏性，接著加入少許枸杞、太白粉及米酒攪拌。
2. 生西瓜切成 5 公分厚度之圓形，中間挖空，將做法(1)鑲入，裝盤放入電鍋蒸(外鍋 1 杯水)，帶跳起即可。



酸五花

材料：

五花肉 500 公克、西瓜綿 300 公克、香菇 3 朵、薑片少許、水 600 公克、蒜 2 支、鹽少許

做法：

1. 五花肉切塊、西瓜綿切塊、蒜切段備用。
2. 鍋中放入水及西瓜綿先預滾 10 分鐘。
3. 再放入五花肉、香菇及薑片滾至熟。
4. 最後加入蒜及少許鹽巴微滾後即可起鍋。

