



浪漫的木瓜

文/本刊编辑部

这年头，许多女明星被发现胸部『尺码增大』后，都信誓旦旦地『透露』出木瓜丰胸是她们的秘籍。至于原理，有说是古籍记载，有说是木瓜酶素和维生素A在起作用。

木瓜真能丰胸吗？

木瓜真能丰胸吗？实际这是一种错觉。木瓜与乳房在古籍中最著名的“瓜葛”，当属安禄山用木瓜掷伤过杨贵妃的乳房。不过，不但这个香艳轶事与木瓜可以丰胸无关，木瓜也指的是宣木瓜。宣木瓜，无论是传统医学文献还是现代药典，其功效都没有提到丰胸作用。

番木瓜的确有丰富的营养成分，如木瓜酶、木瓜酶素、维生素C、维生素A等。然而，木瓜酶必须和蛋白质直接接触才能产生作用。我们将木瓜吃到嘴里，木瓜酶就顺着食道滑进胃中，在这里被蛋白酶分解了（木瓜酶本身也是蛋白质），根本不会有完整的、有活性的木瓜蛋白酶发挥丰胸的作用。这是说的生食。如果是木瓜汤，木瓜酶早就受热失去活性了，还如何去丰胸？

番木瓜含有丰富的胡萝卜素，在人体内可以转化成维生素A，但是这个过程的转化率并不高，何况，维生素A并不存在刺激雌激素分泌的作用，因此谈不上有丰胸的功效。

“木瓜能丰胸”这个说法的起源，恐怕还是由于番木瓜丰满、多籽的外形，给了人们“吃啥补啥”、“以形补形”的想象空间。

投我以木瓜，报之以琼琚

“投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。”这首《诗经·卫风·木瓜》是通过男女相互赠答来表现爱情：“她赠我木瓜，我拿佩玉报答她。不是报答呀，永远相亲相爱呀。”

女子以木瓜为赠，情深意长，真可谓浪漫。

除了浪漫，木瓜还被赋予贬意。在京剧《穆柯寨》中，横刀立马的女将军穆桂英有位贴身男侍叫穆瓜，谐音就是木瓜，说是“有点二”的意思。《白鹿原》中，小娥说不懂风情的黑娃是“瓜娃”，也是指傻与笨的意思。所以民间有句骂人的话——“木瓜脑袋”，是说这个人笨，相当于“脑袋被驴踢”了。

民间还有一个李时珍以木瓜骂贪官的故事。相传，明代有个横行霸道、鱼肉百姓的县令，有一天县令请李时珍为其开药补养，奢想延年益寿。李时珍想捉弄这个狗官，便挥笔开方：

柏子仁三钱，木瓜二钱，官桂三钱，柴胡三钱，益智

亦可做汤亦可做菜

木瓜虽不能丰胸,但吃起来口感还是很好的,不管是用来做羹汤还是配菜,都是不错的美味。

●木瓜银耳羹的做法

- 1.木瓜去皮去籽,切成小块;
- 2.银耳泡发后择成小朵;
- 3.高压锅内放入木瓜、银耳、冰糖,大火煮至刺气后,再煮10分钟即可。

小贴士:以前用砂锅炖,时间较长,约1~2小时;用高压锅的话,非常节省时间。夏天,每天能喝上一碗冰冰凉、甜丝丝的木瓜银耳羹,真是爽歪啦!

●木瓜炖牛奶的做法

- 1.准备木瓜与牛奶;
- 2.用挖勺器将木瓜挖成小球,或是切成小块备用;



三钱,附子三钱,八角二钱,人参一钱,台乌三钱,上党三钱,山药三钱。

县令欣喜异常,忙派人按方抓药。药房先生明白,便告诉县令说:“这方是咒你快死的。”给其按照谐音双关法一读,原是“柏木棺材一副,八人抬上山。”贪官一听,气得七窍生烟,连呼上当。

现在,我们请朋友到饭馆用餐,服务员会问要不要上“木瓜汁”,木瓜类菜也不少,比如“木瓜鸭肉”、“木瓜雪蛤”等。木瓜别看其外观不怎么漂亮,但是切开之后是一肚子黑亮黑亮的瓜籽,瓜肉的颜色从黄过渡到橘红,煞是好看。但由于这种可以食用的木瓜产自我国南方,运到北方之前一定不能熟得太狠,否则,运来就坏了。所以,北方人吃到的南方水果总是被捂熟了的,有那个味,但永远不是最好的那个味儿。

3.将木瓜块放在炖盅里,放上冰糖;

4.把炖盅放进锅里大火蒸20分钟;

5.然后加入半盒牛奶,继续大火蒸15分钟。一碗清香诱人的木瓜炖牛奶就做好了。

小贴士:挖木瓜的挖球器在网上可以买到。这个工具还可以挖火龙果、西瓜、菠萝等一切可以挖的水果;有时懒得切菜,还可用它来挖冬瓜、南瓜,绝对方便。这道甜品制作起来非常简单,零厨艺也能完成,吃货们学着做起来。

●木瓜焖鸭

- 1.木瓜洗净去籽去皮,切成小块备用;
- 2.姜去皮切片,葱洗净切段备用;
- 3.鸭切成块,用水氽烫5分钟,去除血水,取出沥干水分备用;
- 4.锅内放入适量的油,放入姜片和葱段爆香,再放入鸭块;
- 5.爆至鸭肉被逼出,鸭块表面微金黄;
- 6.调入适量柱侯酱、生抽、老抽和料酒,翻炒均匀,再加入足够没过鸭肉的水;
- 7.中火焖10分钟后加入木瓜块,转小火焖20分钟,再调入适量的盐和冰糖,大火煮至冰糖溶化;
- 8.收浓汁即可取出装盘。

鸭肉不像鸡肉那样,煮出来便是软嫩的,鸭肉相对更为韧一些,就算用了嫩鸭,也经常煮不出软糯的口感,所以,可以选择用木瓜来焖鸭肉。

木瓜焖鸭的鸭肉会变软嫩了,那木瓜香浓的味道溶入到鸭肉里面,吃起来口感相当的好。

小贴士:1.鸭要买嫩鸭,老鸭是用来煲汤的,不适合用来焖菜。

2.木瓜和肉类同煮可以起到软化肉类的作用,这也是这道木瓜焖鸭之所以口感软嫩的原因。不过需要注意的是,木瓜需要较早加入一同烹调才会达到这样的效果。

3.柱侯酱在这道菜中是很重要的,有了柱侯酱,这道菜的味道才会浓香,一般在超市能买得到。

4.木瓜选择的时候要挑熟了,但不是熟到软的那种,是熟了有香味但还稍硬的那种木瓜,太软的木瓜一煮就容易化了。

5.这样的菜可以一次煮多点,吃不完隔夜入