

文/ 麦籽与艸

推崇真食物。相信下厨，不一定要精于料理，而是在过程中，感受食物与自然、与文化、与生活之间美妙的联结。

我们脚踩在地，却感受不到大地的温度。  
土地滋养我们的粮食，我们却总对自己吃的食物一无所知。  
让我们与孩子一起感知食物，  
让生命与食物产生联结、进而与大地联结，  
再以欣赏和感恩的心，  
与人和大自然和谐相处，  
感受生活之美。

## 来做绵密香软的木瓜果酱！

身在热带的马来西亚，木瓜可说是再普通不过的水果了。木瓜树容易生长、常年结果、果实甜美，随处可见。它总会以不同的形象出现在我们的眼前。

在菜市场的水果摊，我们看见壮实、完整的木瓜果实；在餐馆，是切成形状大小一致，整齐摆放在水果盘里的果肉；路边的小贩，会将木瓜切成大块，装进长形的红色塑料袋子里；我们甚至能在某些人的家门前，看见果实累累的木瓜树。

我们吃过木瓜，认得木瓜，却不一定认识木瓜。譬如：

- 你了解木瓜的生长过程吗？
- 你仔细观察过木瓜树的每个部分吗？
- 你知道木瓜有多少个品种吗？
- 你知道黄肉和红肉木瓜的味道有什么不同吗？

何不在这个周末，与孩子一同好好认识这个常见的水果呢？

### 1. 认识木瓜

与孩子一起认识木瓜是个有趣的活动。例如在居住的地区散步，看看哪家种了木瓜，就可以近距离地观察木瓜的树干、叶子、花和果。又或者上网找一些有关木瓜的视频一同观看，认识木瓜的生长过程或木瓜小知识，如以下链接：

<https://fb.watch/3644yZjelu/>



## 2. 一起品尝

和孩子一起动手切木瓜，让孩子参与整个过程，包括削皮、去种子、切木瓜。最后，一起品尝甜美的木瓜。

在过程中，让孩子用五感去感受。例如：未削皮前，仔细观察木瓜外形；削皮的时候，感受从木瓜皮渗出的滑腻腻的粘液；将木瓜剖开两半时，哇，里面尽是密密麻麻的黑色种子！去掉种子，尝一口木瓜，绵密香软的口感，还有木瓜独有的甜香，这就是木瓜的味道！

## 3. 动手做木瓜料理

木瓜可以做成很多简易又美味的食物。一粒木瓜切成两半，一半可以做简易木瓜果酱，另一半做木瓜船，好吃又好玩！



### 简易木瓜果酱

#### 【材料】

木瓜	300g
新鲜柠檬汁	1/4颗
糖	100g
柠檬皮屑	少许
水	60g

#### 【做法】

- 1 将木瓜切成小片
- 2 将所有材料放进锅里煮，边煮边搅拌，煮至浓稠
- 3 滴一滴果酱在碟子里，能够划出明显的刮痕而没有流动就表示做好了
- 4 盛起，待凉，放进冰箱收存，并于两个星期内食用

### 木瓜船

#### 【材料】

木瓜	半个
奇异果	1粒
木瓜果酱	2汤匙
优格	4汤匙
坚果	1小把
奇亚籽	少许

#### 【做法】

- 1 把木瓜剖开，挖掉种子
  - 2 把奇异果切丁
  - 3 把优格放入木瓜内，将奇异果铺在优格表面
  - 4 淋上果酱，再撒上坚果和奇亚籽
- \*可以用汤匙舀一些果肉出来，使到“船舱”更大。  
\*水果、果酱、坚果、奇亚籽可以随意配搭。

备注：以上活动适合3至8岁的儿童。