

香蕉食譜

香蕉中含有豐富的營養成分、幫助消化，是一種衛生又營養的健康水果。一般人只知道生食香蕉，今提供五種香蕉食用方式如下：

笑口香蕉：選擇7~8分熟黃之香蕉（不剝皮）投入鍋水中慢慢加熱，至香蕉外皮微裂狀時撈起，待冷後食用。

烘烤香蕉：1.選擇7~8分熟黃之香蕉（不剝皮），以土窯加熱後，埋入土窯中約1小時，待土溫冷卻後，挖出香蕉剝皮食用。

2.將7~8分熟之香蕉（含皮）投入灶內，以柴火或木炭燒烤，蓋在香蕉上約30分鐘後，取出剝皮食用。

脫水香蕉：將黃熟的香蕉剝皮後，放在竹框內後，放入烘乾機內。以木柴或重油加溫度，用馬達將熱氣送入烘乾機內，將香蕉水分烘乾後，再用透明塑膠紙包裝密封，

（本鎮脫水香蕉加工廠計10家，所生產的脫水香蕉均供應全省名產店販賣）。

香蕉煎餅：將香蕉剝皮後摻入麵粉，加些水搓揉均勻成蕉泥待用，將鍋中放油慢慢加溫後把已搓揉均勻的香蕉泥慢慢舖在鍋內弄均勻，並時常翻動兩面，煎熟至餅狀後，用刀切成塊狀食用，宜趁熱時食之。

火腿香蕉：剝皮後用刀切成二

段，在香蕉段中縱切成二片待用。

將豬肉、蝦仁剝碎後夾入香蕉切口中填滿，然後沾上蛋液及麵包屑，投入鍋中油炸至微黃狀，插上竹串即可食用。

以上五種香蕉食譜提供參考，歡迎試試品嚐，如果您試做後感到香蕉食譜色、香、味滿意時，請您以「好東西與好朋友分享」介紹給您的親朋好友分享香蕉大餐。 ■

