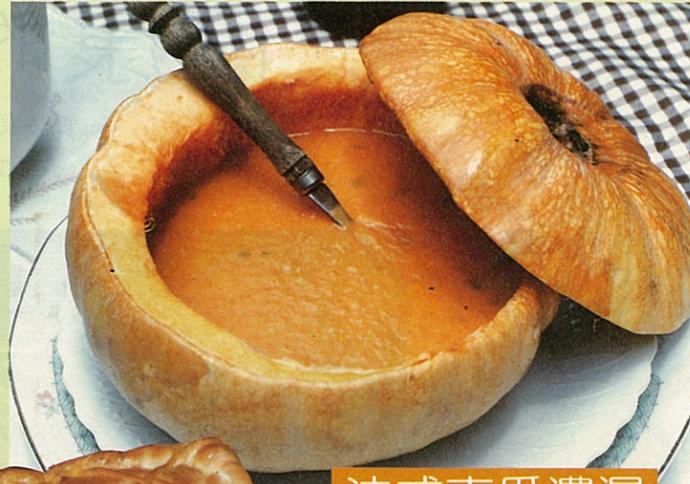


# 瓜果食譜

文·烹飪/周美惠

新益食品工業公司協助製作

光復後初期，一般經濟狀況不佳，南瓜好種、價廉，幾乎家家戶戶都種，不少人吃怕了。加上國人煮南瓜，多半煮薑絲湯或南瓜飯，缺少變化，往往視食南瓜為畏途。其實懂得變化，絕不遜於山珍海味。



法式南瓜濃湯

夏 天本省南瓜盛產，瓜肉鬆軟甘甜，形狀均勻好看且價格便宜。選購底部扁平容易平穩放置的南瓜，作法國式南瓜濃湯，作法簡單，營養豐富且份量重，容易滿腹，天氣炎熱食慾不振的夏天，最為合適。

作法：(1)將南瓜頂部以水果刀切下一片蓋子，以湯匙將南瓜子取出，洗淨瀝乾，烘烤成點心。瓜肉以湯匙挖出，注意不要把皮挖破。

(2)馬鈴薯1個，削皮，與南瓜肉一起放在玻璃器皿內，蓋上鍋蓋或以保鮮膜包住，以微波爐高溫煮5分鐘，煮熟，放入果汁機絞碎待用。

(3)湯鍋內放橄欖油，加上大蒜切碎炒香，加少許麵粉炒勻，把(2)材料打好之南瓜馬鈴薯漿放入鍋內，加少許水拌勻，一面小火加熱，待煮開，加入鹽、胡椒調味，熄火即可起鍋，倒入南瓜容器內上桌。歐洲素食者吃蛋、牛奶及奶油，一般起鍋前加入鮮奶或鮮奶油拌勻，更為香醇可口。

南瓜餡餅為歐洲人極為普遍之家常菜，可作菜餚，亦當點心。餡餅皮以酵母發好之麵糰（即做麵包用之麵糰），桿成薄片，包上南瓜餡，放入烤箱烤成焦黃色即成。南瓜餡的作法很多種，最普遍的作法是南瓜切薄片，重疊着平鋪排在桿薄的麵皮上，上洒上鹽、胡椒、西洋香菜碎末，（亦可加上火腿片或培根片一起烘烤，適合一般葷食者口味。）上面蓋上一層薄麵皮，放入烤箱烤半小時即可出爐，切塊食用。

馬鈴薯是歐洲人主食之一，亦當蔬菜與其



西班牙南瓜餡餅



德國馬鈴薯煎餅

他蔬菜、魚肉共煮，含高纖維及維他命C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>及可分解維生素A之胡蘿蔔素，從營養觀點上看，比米、麵具更多之優點，供給人體大量熱能，在歐洲各國，被加工製成400多種主副食品。是素食者最好之熱能食品。德國人將馬鈴薯切絲泡水約1小時，瀝乾放入低筋麵粉與水拌勻之麵糊內，加少許鹽、胡椒，放入油鍋內兩片煎黃，香脆可口，即可當點心，亦可作菜餚。每逢節慶或集市，都有人設攤現煎販賣，以紙包着邊逛邊吃，老少咸宜，十分受歡迎。

馬鈴薯丁與四季豆、胡蘿蔔丁以沙拉油加少許鹽、胡椒炒熟，以萵苣包着食用，為夏季非常爽口之一道素食。 ■