

## 琉球的翡翠苦瓜

文：周朝 圖：曾文田



琉球的翡翠苦瓜

入夏的琉球列島，由於太陽直射的關係，氣溫跟南台灣比較，有過之而無不及，因此，苦瓜就成為消暑、降火氣的蔬果聖品。

琉球苦瓜與台灣苦瓜，大不相同。外表的顏色區分，台灣的“白玉苦瓜”，肉厚美觀，“米粒”突起大而明顯，琉球的苦瓜，體型短，瘤狀細小顏色青綠，若冠以“翡翠苦瓜”，倒很相稱。而在風味上，台灣的苦瓜品種，幾乎已無苦味；琉球的苦瓜，則是名正言順的“苦”瓜，雖然味苦，在當地還是很受歡迎，倒是台灣去的觀光客，對琉球苦瓜是“三緘其口”，一副“苦瓜”相！

## 苦瓜食譜

### 豆豉苦瓜

材料：苦瓜1條，豆豉1湯匙，蒜頭2粒，紅辣椒1條。

作法：一苦瓜洗淨，去蒂去籽

切成薄片。豆豉泡水瀝淨。蒜頭拍碎，紅辣椒切斜片備用。  
二起油鍋爆香蒜頭、豆豉、紅辣椒，再放入苦瓜，加進清水，用

中火燜煮至熟透，加入食鹽、味精調味即可。

### 苦瓜盅

材料：苦瓜1條，荸薺1個，香菇5朵，豆干2塊，胡蘿蔔半條，絞肉1飯碗，豆腐1塊。

調味料：太白粉2湯匙，食鹽、酒、味精、麻油、胡椒粉各少許。

作法：一絞肉用食鹽、酒醃拌10分鐘備用。

二苦瓜洗淨去蒂，橫切5公分厚，挖出籽備用。

三荸薺、胡蘿蔔去皮，洗淨切丁。香菇泡水、豆干洗淨亦切小丁。

四豆腐洗淨搗爛，將前面的佐料加入，並拌以太白粉、食鹽、味精、麻油、胡椒粉，將材料拌勻，塞入苦瓜中。盛於大碗內，用電鍋或蒸籠蒸熟，食用時，淋上蒸汁，味道更香醇。

### 苦瓜排骨湯

材料：苦瓜1條，豬排骨半斤，薑1塊。

作法：一苦瓜洗淨剖開去籽，切3公分長之段。豬排骨放入開水中燙去血水，撈起備用。

二鍋內加入清水煮沸，放進排骨與薑片，以小火慢慢燉爛，再加入苦瓜同煮，至苦瓜軟熟，放入調味料即可。