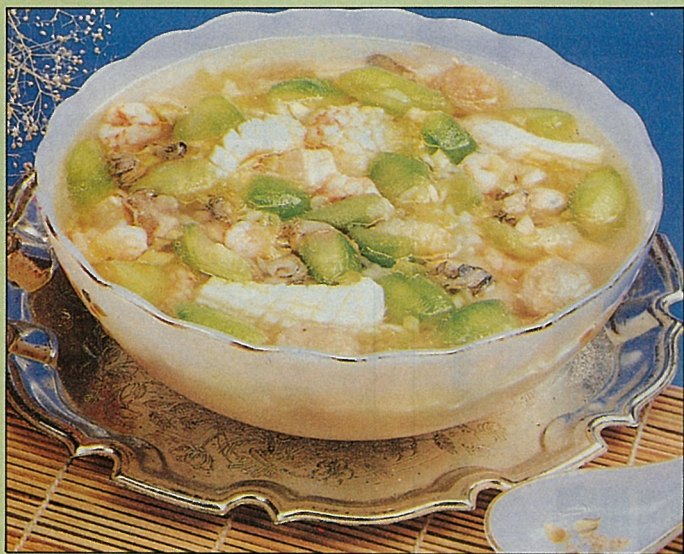


稜角絲瓜

資料提供／澎湖縣農會
圖片翻拍／曾文田



絲瓜海鮮粥

材料（6人份）：

稜角絲瓜1條（大）、牡蠣2兩、蛤蜊6粒、旗魚2兩、小管2兩、蝦仁2兩、白飯3碗、高湯5杯、芹菜1根、塩 $\frac{1}{2}$ 湯匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做法：1.絲瓜去皮，切小滾刀塊。

2.旗魚切小塊，小管畫斜紋切小塊，芹菜去葉切小粒。

3.鍋內放高湯，湯滾投入絲瓜，煮至絲瓜半熟爛時，加白飯及蛤蜊同煮，湯再滾，而蛤蜊開口時投入其餘海鮮，待湯三滾時調味，熄火、投入芹菜粒，盛起撒上胡椒粉即可上桌。



鮮味麵線

材料（6人份）：

稜角絲瓜1條、香菇6朵、蝦仁1兩、牡蠣1兩、麵線（乾）3兩、塩1茶匙、油2湯匙、胡椒粉少許。

做法：1.絲瓜去皮，切小滾刀塊。

2.香菇泡軟，切薄片。

3.蝦仁及牡蠣洗淨備用。

4.起油鍋，爆香菇，待香味四溢時，投入絲瓜同炒片刻，淋下6湯匙香菇水。

5.待絲瓜全熟投入蝦仁、牡蠣並調味。另備一滾水鍋，將麵線煮熟，撈起瀝乾，放入前項鍋內拌炒數下即可。

蛋炒絲瓜

材料（6人份）：

稜角絲瓜1條（大）、雞蛋2個、蔥花1湯匙、蒜頭3瓣、蛤蜊12粒、油3湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

- 做法：
1. 絲瓜去皮，切小滾刀塊。
 2. 蒜頭拍碎，蛋打散。
 3. 起油鍋，炒蛋，蛋凝固後盛起，投入蔥花及蒜頭爆香，再投入絲瓜及蛤蜊同炒，淋少許水倒入炒蛋，燜片刻，待蛤蜊全開口調味，盛起上桌。



絲瓜蝦包丸

材料（6人份）：

稜角絲瓜（去皮）半斤、絞肉3兩、蝦仁2兩。中筋麵粉2杯。

①料：蔥末1湯匙、薑末 $\frac{1}{2}$ 湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

②料：糖2湯匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、快速酵母 $\frac{1}{2}$ 湯匙、奶粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙、油 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

- 做法：
1. 麵粉過篩，放於攪拌盆內，加②料，倒入半杯溫水，用手拌勻並揉成光滑的麵糰。
 2. 將麵糰蓋上濕布，置溫暖處發酵至呈蜂巢狀。
 3. 絲瓜刨細絲，去水備用。蝦仁去腸泥，洗淨拍碎。
 4. 絞肉加①料，用筷子順同一方向攪至有黏性，再加蝦仁攪勻，最後加絲瓜拌勻即為肉餡。
 5. 發好的麵糰揉勻後搓成長條，等切為12塊，每小塊壓扁，再擀成圓皮，餡放於皮中央，用手捏上褶子，放置片刻後，移放入鋪有濕布的滾水蒸籠內，蒸約10~15分鐘即熟。

絲瓜丸

材料（6人份）：

稜角絲瓜（去皮）半斤、絞肉（瘦多肥少）3兩、糯米 $\frac{1}{3}$ 杯、蝦米末1湯匙、蔥末、薑末各1茶匙、火腿末（或紅蘿蔔末）1湯匙、香菜葉12片、太白粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、麻油1茶匙。

- 做法：
1. 糯米洗淨，泡水4小時後，瀝乾備用。
 2. 絲瓜刨細絲，去水備用。
 3. 將絞肉加調味料，用筷子順同一方向攪至有黏性，再加太白粉、蔥末及薑末，順同方向再攪勻，將蝦米及絲瓜分多次加入（邊加邊攪拌），待全部攪勻即成肉餡。
 4. 將肉餡用手擠成12個丸子，滾上糯米，放入鋪有濕布的蒸籠內，蒸至糯米熟透即可。
 5. 上桌前將每個丸子上端撒上火腿末，放一撮香菜葉即成。

