



絲瓜

翡翠魷魚

材料：

稜角絲瓜 2條

魷仔魚 2兩

調味料／蒜頭數粒、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉1茶匙。

做法：

- 1.稜角絲瓜去皮洗淨切片，魷仔魚洗淨備用。
- 2.起油鍋爆香蒜頭，加入魷仔魚快炒，再放入稜角絲瓜加適量水燜煮。
- 3.燜至瓜熟，加入鹽調味，再以太白粉勾芡即可盛盤。



• 本食譜採用稜角絲瓜為材料，具爽脆口感，是其特色。讀者亦可以一般絲瓜代替。

絲瓜的營養成分水分佔了90%以上，蛋白質、脂肪含量很低，是夏季清涼利尿的好菜蔬，胃腸燥熱的人最適食用。若是胃腸有寒滯的人，烹煮時宜多配生薑，並煮爛些才食用。



絲瓜海產粥

材料：

稜角絲瓜（大） 1條

牡蠣 2兩

文蛤 適量

小管 2兩

蝦仁 2兩

碎蘿蔔乾 1湯匙

白飯 3碗

筍末 2兩

香菇 2朵

調味料／蔥2支、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉適量

做法：

- 1.絲瓜洗淨去皮切小塊，小管畫斜紋切小塊，香菇洗淨泡軟切小塊，其他材料洗淨備用。
- 2.起油鍋爆香香菇。
- 3.鍋內放水燜煮絲瓜，再加入炒香的香菇、筍末，下白飯和文蛤，待文蛤開口，投入其他材料，於湯滾時調味。熄火盛起，撒上蔥末和胡椒粉即可上桌。

龍宮絲瓜

材料：

稜角絲瓜 2條

海底鷄罐頭 半罐

調味料／薑絲少許，水3杯、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：

- 1.絲瓜去皮，洗淨切片。
- 2.起油鍋爆薑絲，放入絲瓜略炒，加水燜煮至瓜熟。
- 3.將海底鷄加入2.中待滾，調味即可。



絲瓜炒蛋

材料：

稜角絲瓜 半斤

蛋 2個

調味料／蔥2支、鹽1茶匙、沙拉油2湯匙、麻油1茶匙。

做法：

- 1.絲瓜切片，蔥切段，蛋打散。
- 2.熱油鍋爆香蔥，並放入絲瓜炒軟，加蛋液快炒，以鹽、麻油調味即可。



絲瓜香蚵

材料：

稜角絲瓜 2條

蚵仔 半斤

調味料／豆豉 $\frac{1}{2}$ 湯匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：

- 1.絲瓜去皮洗淨切塊，蚵仔、豆豉洗淨備用。
- 2.將絲瓜燙熟備用。
- 3.熱油鍋炒香豆豉後，下蚵仔，待滾後，以鹽調味，再以太白粉勾芡，並加入絲瓜略炒後即可盛起。



軟脆瓜圈

材料：

稜角絲瓜 2條

油條 1條

里肌肉 2兩

蛋 1個

調味料／嫩薑少許，沙拉油1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉1茶匙。

做法：

- 1.絲瓜去皮切塊，嫩薑切絲。
- 2.里肌肉切絲拌鹽及太白粉，油條切小段備用。
- 3.熱油鍋爆香嫩薑絲，放入瓜塊略炒，加一碗熱水滾後放入肉絲，並加鹽調味，熄火後加入油條段及少許麻油。

