

苦瓜

含有特殊苦味，是國人認定可「降火清熱」的菜蔬，尤其到了夏天，不管是香甜的苦瓜湯或沁人心脾的苦瓜片，均受人歡迎。

提供／台南縣政府

白玉苦瓜

■材料：

純白苦瓜 1 條（400 公克）、香菜 1 小束、蒜末 1 大匙、辣椒少許。

■調味料：

沾食用醬油 2 大匙、細糖 1 大匙、香油少許。

■作法：

1. 苦瓜去頭尾，洗淨後去籽、內膜，切斜薄片，浸冷開水約 1 分鐘後撈起，存放冰箱冰涼。
2. 香菜、蒜末、辣椒剁細加入調味料為佐料。（食用時沾佐料食用，此道菜清脆爽口，百吃不厭）。



苦瓜盅

■材料：

苦瓜 400 公克、豆干 30 公克、荸薺 30 公克、胡蘿蔔 20 公克、香菇 20 公克、絞肉 60 公克、太白粉 40 公克。

■調味料：

食鹽 1 小匙、酒 1/5 小匙、麻酒 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、太白粉 1 大匙。

■作法：

1. 絞肉加食鹽（1/4 小匙）、酒醃拌 10 分鐘備用。
2. 苦瓜洗淨，去蒂，橫切 5

公分厚挖出籽。

3. 荸薺去皮、香菇泡軟、豆干、胡蘿蔔均切丁。

4. 將絞肉及荸薺、香菇、豆干、胡蘿蔔丁塊拌入太白粉 3/4 小匙，食鹽、麻油、胡椒粉攪拌均勻為餡備用。

5. 將苦瓜炸約 3 分鐘使其水份減少，再將餡塞入苦瓜中蒸熟，吃時淋蒸汁食用，味更美。

■備註：

此道菜非常清甜爽口不油膩，在夏天非常開胃。