

茄子

本省的端午習俗有吃茄子的說法，據說多吃可使身體健壯、身心輕快。茄子是營養豐富的食物，性甘寒，常吃可平血壓，防止血管破裂，對肉食太多的現代人而言，是一種健康食品

佛手茄子

■材料：

茄子2條、絞肉2兩 蝦米
(切碎) ½湯匙

■調味料：

葱屑1湯匙、醬油½湯匙。

■做法：

- 1.絞肉加蝦米及調味料醃片刻。
- 2.茄子洗淨，切約5公分長段，任選茄段的一端切十字形備用。
- 3.將醃肉夾入十字形茄段中成佛手狀。
- 4.熱油鍋，放入茄子炸至茄軟即可撈起。



薑汁茄子

■材料：

茄子 3條

■調味料：

醬油2湯匙、麻油1茶匙、嫩薑(剉碎) 3湯匙。

■做法：

- 1.茄子去皮洗淨，粗的縱剖二半，用大火蒸約10分鐘。
- 2.取出馬上浸入冷開水中，待涼後用手撕成細絲盛於盤中。
- 3.調味料拌勻後淋於茄子上即可。



乾炸咖哩茄子

■材料：

茄子 3條

■調味料：

麵粉4湯匙，咖哩粉2湯匙，鹽、胡椒、各1茶匙。

■做法：

- 1.茄子去蒂洗淨，切約7公分長段，然後縱切成1公分厚，撒下鹽、胡椒。
- 2.麵粉與咖哩粉拌勻後，塗拌於茄子的兩面，將多餘的麵粉拍除。
- 3.取一平底鍋，加入奶油及沙拉油，待油熱後，放進茄子，煎成金黃色後翻面，待兩面都煎好後，即可盛起。



鑲茄子

■材料：

茄子 2條、絞肉 2兩、蛋 1個、蝦米 ½湯匙

九層塔少許

麵粉1杯，鹽1茶匙，蛋1個，油1湯匙，冰水少許。

■調味料：

蔥屑1湯匙，醬油½湯匙。

■做法：

- 1.絞肉加蝦米及調味料醃片刻。
- 2.茄子洗淨，切成1吋厚的斜片，再用刀將每片茄子中間切開成活頁夾，夾入醃好的絞肉。
- 3.起油鍋，將茄夾沾麵糊及九層塔入油鍋中炸至金黃，即可盛起。

