

不會黑變的礁溪溫泉絲瓜

礁溪溫泉屬於pH值為7.7左右之碳酸類泉，富含鐵、錳、鈣、鎂等礦物質，對於作物之生長和人體健康有助益。由於溫泉水灌溉區域之土壤成份近似施用有機肥料之效果，因此生產的農產品風味獨特、幼嫩、香甜可口，尤其是絲瓜，經烹調不會黑變。

絲瓜用途廣泛，可食用部分包括瓜果、瓜花、嫩瓜葉及卷鬚。生產過剩的瓜果可使其老熟至纖維質硬化，經乾燥去皮，是一種很環保的天然洗滌用具。當已不再生產瓜果時，切斷離地50公分處的莖部，用乾淨的瓶子接住上端莖部，使整枝之汁液滴入瓶中保存。絲瓜汁液即為天然美容用品，名為絲瓜露，可護膚、護髮，或為中暑之急救飲料。

本篇介紹的絲瓜食譜，有瓜果、瓜花和嫩瓜葉的調理法。將不會結果實的雄花採摘清洗乾淨用於煮湯、燴炒或油炸，是一道不同凡響的佳餚。嫩瓜葉和卷鬚與高湯一起煮，味道鮮美無比，令人回味無窮。



酥炸花餅

■材料：絲瓜花朵25朵、炸油1鍋、胡椒鹽1湯匙。

■麵糊：麵粉1杯、水½杯、蛋1個、胡椒粉¼茶匙、鹽½茶匙、油½茶匙。

■做法：花朵洗淨，沾裹麵糊，以中火炸至金黃色撈出，吃時沾胡椒鹽即可。



絲瓜葉鮮湯

■材料：嫩絲瓜葉12片或卷鬚一把、柴魚片些許。

■調味料：鹽1¼茶匙、高湯6杯。

■做法：高湯煮滾加入柴魚片、絲瓜葉、鹽等，再滾1分鐘即可。



絲瓜粥

■材料：絲瓜中型1條、飯2碗、魷仔魚3兩、絞肉3兩、香菇5朵、胡蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條、嫩薑1小塊、葱2根。

■調味料：鹽1 $\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、水6杯。

■做法：

1. 絲瓜1條去皮切條。
2. 香菇泡軟切絲、胡蘿蔔去皮切絲、薑切絲、葱切段。
3. 水開加飯煮滾，加入所有的材料煮滾1分鐘，再調味即可。



絲瓜蚵仔麵線

■材料：絲瓜中型1條、麵線（無鹽）150公克、蚵仔4兩、嫩薑1塊、胡蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條。

■調味料：鹽1 $\frac{1}{2}$ 茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、炸紅葱1湯匙、水6杯。

■做法：

1. 絲瓜去皮切條。
2. 嫩薑、胡蘿蔔切絲。
3. 水煮開下麵線煮滾1分鐘，加入胡蘿蔔、絲瓜、嫩薑再滾1分鐘，下調味料拌勻起鍋，滴上麻油即可。



三鮮燴瓜花

■材料：絲瓜花朵6兩、香菇6朵、里肌肉3兩、小黃瓜1條、葱2根、辣椒1條、油3湯匙、鹽1茶匙。

■做法：

1. 花朵、小黃瓜、葱洗淨，香菇泡軟。
2. 小黃瓜切斜片，香菇一切為4片，葱切段。
3. 肉切片拌太白粉。
4. 辣椒剖半去籽，再斜切片。
5. 起油鍋入葱白爆香，去除葱白，加入香菇、鹽、小黃瓜拌炒幾下，加水1杯，一滾即入肉片，再滾拌入花朵、辣椒翻拌數下，隨即調入太白粉汁即可。