

驕陽炙人 瓜瓜入味

胡瓜（大胡瓜）為盤飾不可缺少之蔬菜，雕龍刻鳳，師傅可隨心所欲。其實，除了盤飾用外，吃春捲時也少不了大黃瓜，刨絲的大黃瓜清脆爽口，少了黃瓜絲的春捲味道遜色不少。鑲黃瓜及黃瓜魚丸湯是最普遍的黃瓜吃法，近來素食者日益增多，黃瓜亦多被利用，或為涼拌或與蒟蒻同煮，清淡宜人頗受歡迎。

花瓜（小胡瓜）用來涼拌的機會最多，雞絲拉皮、生菜沙拉、馬鈴薯沙拉、三明治、糖醋黃瓜、涼拌海蜇皮，甚至涼麵、燴飯……等等都少不了花瓜，盛產時亦可代替多種價錢較貴的綠色蔬菜。生食、熟食兩相宜，甚至還可加工作花瓜（脆瓜）罐頭，食用法極廣。

苦瓜向來被視為最佳退火蔬菜，也有人奉為美容養顏聖品。坊間流行的苦瓜汁、苦瓜封（即苦瓜鑲肉）、苦瓜雞、苦瓜鱸魚及涼拌苦瓜（苦瓜沙拉）等，歷久而不衰，苦味輕而味甘美，確實讓人食用後有「苦中作樂」之感。尤其與辣椒同炒，苦辣兼收，實為開胃佳餚。

冬瓜是夏季蔬菜的寵兒，炎炎夏日裡，家庭主婦最愛來一道清清淡淡的冬瓜湯，不管是加小排骨、肉片或蛤蜊，鮮中帶甜，老少咸宜。喜慶壽宴，亦常見燉得熟爛的冬瓜盅，甚討人喜歡。烹調時可連皮肉及冬瓜子一起煮，並加生薑去其寒性、加強利尿作用，冬瓜子可食也可不吃丟棄。

黃瓜涼菜

材料：

臘味鴨肉片 200公克

青蒜 1根

小黃瓜 200公克

蒜頭 2瓣

調味料：

麻油 1½湯匙

細沙糖 ½茶匙

鹽 ¼茶匙

做法：

1. 青蒜斜切粗絲。
2. 小黃瓜先直切成兩半，再切4公分長段，將長段小黃瓜直切0.5公分薄片，以少許鹽抓過，沖冷開水，瀝乾備用。
3. 蒜頭拍碎。
4. 起油鍋，炒青蒜，待炒軟即熄火，加鴨肉片、蒜頭、糖及鹽拌勻，待冷卻後再加小黃瓜拌勻即成。

■黃瓜涼菜





■ 苦瓜鱸魚湯



■ 冬瓜豐

黃瓜海鮮捲

材料：

小管（大）2隻（約900公克）

小黃瓜 450公克

蔥 2根

薑 4片

調味料：

米酒 1湯匙

鹽 $\frac{1}{2}$

湯匙

沙拉醬 $1\frac{1}{2}$ 湯匙

細砂糖 2茶匙

做法：

1. 小管去頭部、內臟及外皮，洗淨。
2. 鍋內放約半鍋水，煮開，加蔥段、薑片與酒，將小管放入煮熟，撈起，沖冷開水備用。
3. 小黃瓜洗淨，兩端各切掉一小塊，直切成兩半長條，再斜切成薄片，加鹽抓拌數下，置3分鐘後用冷開水洗淨，擠乾菜汁，再加沙拉醬及細砂糖拌勻。
4. 將小黃瓜塞滿小管的腹部，塞

緊後置於冰箱內，食用前取出切約1.5公分厚塊，沾沙拉醬食用味更佳。

蛋炒黃瓜

材料：

大黃瓜 1條（約700公克）

蛋 3個

調味料：

油 2湯匙

味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙

沙茶醬 $1\frac{1}{2}$ 湯匙

做法：

1. 大黃瓜去皮，直剖切為兩半，去瓢，洗淨，刨粗絲。
2. 蛋打散。
3. 起油鍋，炒蛋，蛋凝固後倒入黃瓜絲同炒，黃瓜絲炒半軟時加味精及沙茶醬拌炒均勻即成。

苦瓜鱸魚湯

材料：

苦瓜 1條（小）約300公克

鱸魚 1條（小）約300公克

丁香（小魚干）15公克

調味料：

鳳梨豆醬 1/2杯（含鳳梨果肉）

高湯 4杯

做法：

1. 苦瓜洗淨，頭尾切掉一小塊，切成四長條，去瓢，斜切2公分寬之長塊。
2. 鱸魚去鱗及內臟，洗淨，魚身兩面各劃三刀。
3. 高湯煮開，放入苦瓜，煮至苦瓜熟透加鱸魚及小魚干同煮，魚肉全熟時加鳳梨豆醬及味精調味即成。

冬瓜豐

材料：

冬瓜 1塊（連冬瓜頭）

紅燒豬腳滷汁 1鍋

做法：

1. 將冬瓜去皮及瓜瓢，洗淨，整塊放入滷汁鍋內燜煮至熟爛即成。
2. 將冬瓜豐放於深盤內或大碗內，加些滷汁即可上桌。

