

消熱利腸 一瓜瓜在行



■炒三色蛋



■長命百歲

絲瓜又名菜瓜，傳統絲瓜水分較多，味鮮多汁又多甜，煮絲瓜粥或絲瓜麵線不必加味精就很夠味了。熱炒時，湯汁會越煮越多，所以不可加水同炒，免得煮成絲瓜湯。絲瓜與香菇、肉絲或生蠔（牡蠣）同煮，有其特殊之鮮味，百吃不厭。

稜角絲瓜水份較少，顏色翠綠，熱炒時湯汁較少，配上蛤蜊與雞蛋同炒，確實是色、香、味俱佳。餐廳多以油炸宴客，也有以香菇、蝦米同炒者，因甜分不及傳統絲瓜，故烹調方法及配菜材料須較多變化，以凸顯它清脆又不變色的特質。

扁蒲無特殊味道，可用為熱炒、酥炸、作羹湯及油煎之調理，葷素皆宜；香菇、肉絲、腐皮、蝦皮等皆可為爆香之副材料，

與扁蒲絲同炒，清新素淡。以油炸粉調製的麵糊，用來炸扁蒲片也有其獨特風味，趁熱沾蕃茄醬、甜辣醬或胡椒鹽皆好吃。作羹、煮湯宜刨絲，可代筍絲或山東白菜。加粉、牡蠣及雞蛋同煎也是佳餚一道。

梨瓜可生吃亦可熟食。去皮、去子、沖水，食之如番石榴，味鮮甜，果汁亦有獨特風味。刨絲後，煎、炒、炸皆可，煮湯則宜切小塊，加排骨（或肉絲、雞塊、海鮮）同煮，湯鮮味美，調理法與筍或扁蒲類似。

長命百歲

材料：
絲瓜 1條（約600公克）
白麵線（乾，沒鹹味）100公克

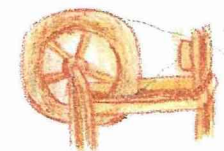
麵筋泡 50公克
香菇 5朵
金針菇 100公克
調味料：
麻油 3湯匙
鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙

做法：

1. 絲瓜去皮，直切成4長條再切成薄片。
2. 香菇洗淨用溫水泡軟，切絲。
3. 金針菇根部切掉1公分，一條條拉開，洗淨瀝乾。
4. 麵筋泡以滾水燙軟再去其水分。
5. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加金針菇及絲瓜同炒，淋少許香菇水略燜片刻，至絲瓜全軟熟即加鹽及味精調味，並加麵筋泡拌勻，熄火。
6. 乾麵線放入滾水鍋內煮熟，撈起，放入5.料鍋內拌勻即成，趁熱吃。

蛋炒絲瓜

材料：
稜角絲瓜 1條（大）
雞蛋 2個
蔥花 1湯匙
蒜頭 3瓣
蛤蜊 12粒
調味料：
油 3湯匙
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙



做法：

1. 絲瓜去皮切小滾刀塊。
2. 蒜頭拍碎，蛋打散。
3. 起油鍋，炒蛋，蛋凝固後盛起。投入蔥花及蒜頭爆香，再投入絲瓜及蛤蜊同炒，淋少許水倒入炒蛋，燜片刻，待蛤蜊全開口即調味，盛起上桌。

炒三色蛋

材料：

扁蒲 半粒（約300公克）

雞蛋 4粒

蔥 1根

胡蘿蔔 150公克

調味料：

鹽 2/3茶匙

味精 1/4茶匙

油 4湯匙

做法：

1. 扁蒲去皮，刨細絲，去水。
2. 蔥切小粒。
3. $\frac{2}{3}$ 胡蘿蔔刨粗絲， $\frac{1}{3}$ 胡蘿蔔刨細絲再切末。
4. 取一大碗，將扁蒲絲、蔥粒、胡蘿蔔末、打散的蛋、鹽及味精放於大碗內拌勻。
5. 起油鍋，倒入4.料，以大火炒熟。
6. 取一圓盤，盤中盛蛋，周圍以胡蘿蔔絲裝盤。

什錦合菜

材料：

扁蒲 半粒（約300公克）

里肌肉絲 50公克

豆芽菜 100公克

木耳 3朵

紅蘿蔔 30公克

粉絲 1束（40公克）

調味料：

- 醬油 1茶匙
- ① { 太白粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
麻油 1茶匙
油 $2\frac{1}{2}$ 湯匙
鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
- ② { 味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙

胡椒粉少許

做法：

1. 扁蒲去皮刨絲，木耳及紅蘿蔔皆切絲，粉絲泡軟。
2. 里肌肉絲加調味料①拌勻，醃10分鐘。
3. 起油鍋，先炒里肌肉，肉炒熟即盛起，餘油炒扁蒲絲，炒片刻後，加豆芽菜、木耳、紅蘿蔔及粉絲同炒，淋杯水並加調味料②，炒至粉絲熟，倒入肉絲拌勻即成。

熱炒梨瓜

材料：

梨瓜 2粒（約600公克）

肉絲 70公克

香菇 3朵

蒜頭 3瓣

蝦米 20公克

調味料：

油 $2\frac{1}{2}$ 湯匙

鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙

味精 1/4茶匙

胡椒粉 少許

做法：



■ 熱炒梨瓜

1. 梨瓜去皮及子，刨粗絲。
2. 香菇泡軟，切絲。
3. 蒜頭去膜，拍碎。
4. 起油鍋，先爆香菇，待香味四溢時加蒜頭、蝦米及肉絲同炒數下，投入梨瓜，大火快炒，炒至瓜熟，加鹽、味精及胡椒粉調味即成。

素燴梨瓜

材料：

梨瓜 1粒（約300公克）

素山珍海味 150公克

紅蘿蔔絲 50公克

豆腐 100公克

素高湯 4杯

蛋 1粒

香菜葉 少許

調味料：

- 鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
- ① { 味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

胡椒粉 少許

地瓜粉 2湯匙

麻油 少許

做法：

1. 梨瓜去皮及子，刨細絲。
2. 豆腐切1公分平方長條狀。
3. 素高湯煮滾，加梨瓜及素山珍海味同煮，湯再滾1分鐘後，投入紅蘿蔔絲及豆腐。
4. 加調味料①，再以調水的地瓜粉勾芡，淋下蛋液，待蛋花浮起後即熄火，淋數滴麻油，加香菜葉，趁熱吃。

