



■ 苦瓜園。

排骨，或是炒蔞豉，若是將其種子挖除，切成一段一段，中空部份塞入魚漿或肉漿，蒸熟就成了苦瓜丸，各種烹調法不同，而吃起來的口味也各有千秋，叫人百吃不膩！尤其是吃膩了魚肉之類油質東西，別忘了添加一道苦瓜沙拉，解膩功效最佳！

苦瓜一般被視為一種解毒、清

涼、怯寒的食療補品，所以，許多解毒強肝的藥品，都標榜「苦瓜丸」「苦瓜湯」，由此可見一斑。

台灣四季如春，一年四季都生產苦瓜，產地以中部為主。苦瓜品種有綠色、白色2種，最受青睞的是白色大型種，外皮潔白，口味苦甘適中。購買時，應儘量選擇外表潔白亮麗，未受蟲蜂咬傷，果型端正為佳。

欲做生菜沙拉用者，必先浸泡水中數分鐘，再清洗一下，比較潔淨！吃起來安心！

吃苦瓜 美容養顏

苦瓜在台灣的蔬菜種類中，屬於高級蔬菜，價格相當昂貴，最高可達1公斤160元左右，但仍然無法嚇退愛吃者。為什麼苦瓜會這樣貴呢？許多未見過苦瓜栽種的朋友確實難以了解。

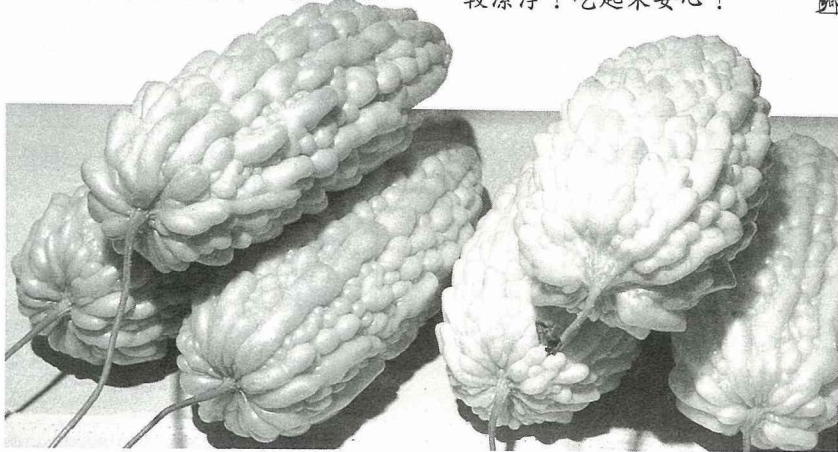
1 粒苦瓜從開花至結果成熟，需費時2~3個月的時間，結果期最怕蜂蟲螫傷，外皮會留下疤痕，導致發育遲緩，果型變形，而許多小蜂偏偏喜愛螫小苦瓜，想防止很困難，噴殺蟲劑、設捕蜂筒，都無法奏效，最好的方法是，自幼果時，即用紙包起來，費時又費工，猶如照顧小孩一樣，怪不得價錢貴！

採收苦瓜也是件麻煩事，必須把苦瓜原先包紮的舊紙袋棄除，再用新白紙 1 粒 1 粒好好包裝，平穩的擺放整齊，絕對不能互相碰撞，否則那白泡泡的外

表，就毀了，乏人問津。蔬菜攤上要維持潔白亮麗的面貌，可真是費工夫呀！

苦瓜不但味苦甘特殊，吃起來更是爽口無比，尤其是生切成薄片沾沙拉吃，非常開胃，口感特別好。君不見在餐廳裡，生吃苦瓜片已成 1 道高貴的開胃菜！

苦瓜除了生吃外，還可以煮



■ 苦瓜有綠皮和白皮 2 種。