



**山** 苦瓜又名野苦瓜、小苦瓜，原生於低海拔山區，後由原住民移種於庭院，並讓其攀繞圍籬。山苦瓜之形體大致可分大、中、小三種，小型的有如橄欖，中型的很像雞蛋，大型之長度類似小黃瓜；顏色為草綠色，苦味比一般苦瓜為重。由於生性強健少病蟲害，頗受農政單位之重視，花蓮區農業改良場已列為栽培改良研究與推廣的作物，在東部是餐廳裏有名的野菜之一。山苦瓜除了用於調理菜餚，亦可切片經高溫烘焙後做為沖泡苦瓜茶飲用。

新秀地區農會將於6月12日在台北市建國假日花市舉辦山苦瓜及麵包果之促銷品嚐會，對這2種自然野蔬有興趣的消費者，歡迎至促銷現場品嚐或購買。



# 燴燒「山苦瓜」夠酷！

## 蛋香燒山苦瓜

材料：山苦瓜半斤、鹹蛋2個、蝦米2湯匙、紅辣椒2條、蒜頭5瓣、糖1茶匙、醬油1茶匙、香油1/2茶匙。

- 作法：1. 蒜頭拍碎、蝦米泡軟、辣椒斜切片。  
2. 山苦瓜切塊川燙後泡冷水待用。  
3. 起油鍋入蝦米、蒜爆香，再入鹹蛋拌炒一下，淋點水並加辣椒稍燜入味即可。



## 山苦瓜炒魚乾

材料：山苦瓜1個、小魚乾、豆豉1湯匙、紅辣椒2支、大蒜3粒。

調味料：米酒1/2茶匙、醬油1茶匙、味精1茶匙、鹽1/4茶匙。

- 作法：1. 山苦瓜先用開水川燙過沖涼後再炒可使顏色翠綠。  
2. 小魚乾豆豉先爆香後，山苦瓜調味料一起炒後盛出。



## 五味燴苦瓜

材料：山苦瓜半斤、薑3片、辣椒1條、蒜頭3瓣、蔥2支、九層塔1把、麻油3湯匙。



調味料：醬油1湯匙、米酒1湯匙、糖1茶匙、豆瓣醬1湯匙。

- 作法：1. 山苦瓜切塊川燙，泡冷水待用。  
2. 蒜頭拍碎、蔥切段，九層塔去硬梗洗淨。  
3. 鍋中下麻油、薑炒香，再下蒜頭及調味料炒香，最後下山苦瓜拌炒以小火稍燜一下即可。

## 苦瓜鳳梨雞湯

材料：山苦瓜半斤、雞肉1/4隻、鳳梨醬1杯、水5杯。

調味料：鹽1/2茶匙、酒1湯匙。

- 作法：1. 山苦瓜洗淨切塊備用。  
2. 雞肉剝塊。  
3. 雞肉川燙一下。  
4. 鍋中加水燒開，加入雞肉煮熟再加入山苦瓜、鳳梨醬煮20分鐘後調味即可。



## 花蓮原味湯（苦瓜藤心）

材料：山苦瓜3粒、藤心1支、金針鮮品或乾品12朵、香菇6朵、高湯5杯、薑5片。

調味料：鹽1茶匙、酒1湯匙。

- 作法：1. 苦瓜切塊、香菇切片。  
2. 金針、藤心川燙備用。  
3. 高湯煮滾，下藤心、薑片、香菇煮滾，改小火煮20分鐘，再加入山苦瓜、金針及調味料續煮5分鐘即可。



## 沙拉山苦瓜

材料：山苦瓜（中型）6粒、山藥4兩、火腿末2湯匙。

調味料：沙拉醬1/2杯。

- 作法：1. 山苦瓜洗淨，沸水川燙過，並撈出泡於冰水中。  
2. 取出泡涼的山苦瓜剖半去籽。  
3. 山藥蒸熟搗爛拌入沙拉醬，塞入山苦瓜，上撒火腿末。

## 五味山苦瓜

材料：山苦瓜半斤。

調味料：蕃茄醬1湯匙，糖1/2湯匙，蔥末、薑末、蒜末各1茶匙，醬油1湯匙、香油1/2茶匙。

- 作法：1. 山苦瓜以鹽沸水川燙，撈出泡於冰水中，冰涼撈出置盤上。  
2. 調味料拌勻淋上即可。



## 蒸肉餡苦瓜

材料：1. 山苦瓜一斤、絞肉六兩、香菇丁一杯、太白粉2湯匙。  
2. 破布子1湯匙、豆豉1/2湯匙、辣椒丁少許。

調味料：醬油2湯匙、酒1/2湯匙、香油1茶匙、胡椒粉1/4茶匙。

- 作法：1. 山苦瓜對切去籽。  
2. 絞肉、香菇丁與調味料攪勻塞入苦瓜內入鍋蒸熟，取出擺盤。  
3. 蒸山苦瓜之湯汁再加1/2杯水，加入材料2.煮滾調入太白粉汁勾芡，起鍋淋在蒸熟山苦瓜上即可。

