



■別名「美人指」的黃秋葵，是國人較為陌生的健康蔬菜。

# 黃秋葵與 苦瓜 的對話



■蘋果苦瓜是苦瓜家族的新面孔。

**有**人不習慣黃秋葵的黏滑汁液，有人則怕吃苦瓜的苦味，不過行政院農委會台南區農業改良場向消費者大力推薦這二種健康蔬菜，讓今年夏天的飲食清涼降火，而且健胃養身。

台南區農業改良場與財團法人農友社會福利基金會合作，於今年4月間辦理一場黃秋葵與苦瓜的烹飪比賽，由主辦單位提供烹飪材料及瓦斯爐、罐，其他用具、配料及調味料則由參賽者自備。參賽各組要在2個

小時內做好2-3道拿手菜，由評審團依主要材料使用、刀工火候盤飾、創意、色香味及衛生等項目評分。結果當天從一百多道佳餚中，選出2組優勝者。

**黃秋葵組：**特優獎—永康市農會家政班；優等獎—荊桐鄉農會及斗六市農會家政班；佳作—西螺農會、斗六市農會家政班及家齊女中家政科。

■參賽者需在2個小時內烹調出創意佳餚。圖為雲林口湖鄉農會家政班員，為苦瓜增添味添香。

**苦瓜組：**特優獎—斗六市農會家政班；優等獎—斗六市農會及二崙鄉農會家政班；佳作—崙背鄉農會、荊桐鄉農會家政班及家齊女中家政科。

黃秋葵的鮮嫩蒴果，含有豐富蛋白質、維生素及礦物質，其黏滑汁液是最特殊的口感，也許你不喜歡，但是它有健胃功效，可提高免疫力。

苦瓜的苦味成分，是一種奎寧，可以退火降血壓，不論涼拌、煮湯、燉酒皆適宜。主辦單位也在現場展示許多苦瓜品種，台灣消費市場一向以白玉苦瓜為主流，最近綠色苦瓜卻越來越吃香。以瓜果育種著名的農友種苗公司為迎合市場需求，將努力改良品種，重點在於瓜肉要厚、口感要脆，而苦味要淡。



■斗六市農會家政班員，巧手運用黃秋葵的翠綠色，製作翡翠拉麵，獲得優等獎。



## ■ 翡翠拉麵

(雲林斗六市農會家政班 / 優等獎)

材 料：黃秋葵4兩，中筋麵粉2杯，水1杯，鹽少許。

作 法：

1. 黃秋葵洗淨，切開去籽，備用。
2. 果汁機加入 1/3 杯水及黃秋葵打汁。
3. 三分之二杯水燒開，加入麵粉燙麵，再加入黃秋葵汁及鹽，和成麵糰。
4. 麵糰用桿麵棍一次次的薄麵層，用麵包刀切成麵條。
5. 水燒開入麵條燙熟，放入冰水中，撈取成涼麵。
6. 把調味料煮好待涼，黃秋葵橫切薄片拌入。
7. 翡翠麵於吃時沾著調味料食用。

## ■ 苦瓜茶碗蒸

(台南家齊女中家政科 / 佳作獎)

材 料：苦瓜，蛋，蛤蜊，蟹棒，青豆，魚板

調味料：鹽，味精

作 法：

1. 苦瓜洗淨，切成丁，泡水備用。
2. 蛋與水以 1：2 的比例調成蛋液，加入調味料。
3. 將蛋液倒入鋁箔盒中，把苦瓜丁加入，入蒸籠以小火蒸熟。
4. 蒸好後將蛤蜊、蟹棒、青豆、魚板擺入。
5. 最後裝飾完成。



■「苦瓜茶碗蒸」。



■台南市家齊女中家政科

的同學，製作「苦瓜茶碗蒸」及「蝦捲秋葵」二道年輕口味的佳餚。



■翡翠拉麵，夏日清涼麵點。

# 創意食譜三則

## ■ 蝦捲秋葵

(台南家齊女中家政科)

材 料：蝦子，黃秋葵。  
調味料：鹽，味精，蛋黃，  
麵粉，沙拉油，胡椒粉水

作 法：

1. 蝦子去殼、去頭、留尾、洗淨。
2. 黃秋葵洗淨，去頭尾及籽
3. 將蝦子塞進秋葵裡，沾調味料後下油鍋炸。
4. 排盤即可。



■「秋葵壽司」。