

黃秋葵的美味風貌

／蔡金池

黃秋葵耐熱、耐乾旱，極適合在夏季種植，病蟲害少，不需噴藥，嫩果富含維他命B1、B2及C，鈣質及磷質含量亦高，僅含少量脂肪。嫩果特殊之黏滑

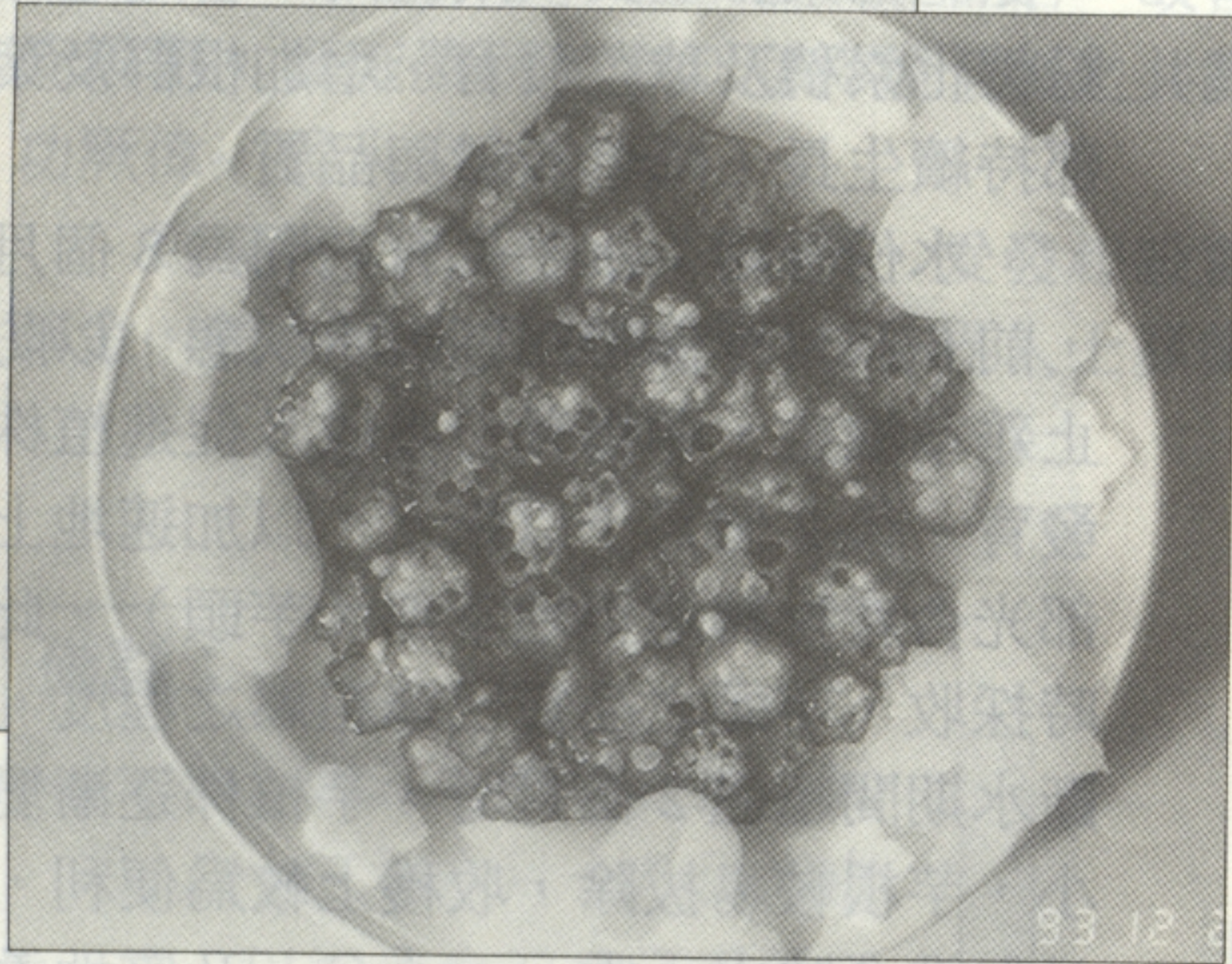
汁液，為其特殊風味之由來，有胃疾的人更堅稱其汁液具有治療胃疾之功效，部份的人士則因其汁液而怯口。因此；在此介紹幾種黃秋葵不同風味，包您讚不絕口，吃了還想再吃。

涼菜沙拉

材料：黃秋葵 8 條、糖 1 茶匙、其他如沙拉、醬油、蒜或蒜泥、薑泥、醬油均少許。

作法：黃秋葵橫切成 0.2 公分薄片，水滾後川燙 2-3 公分，撈起隨即沖冷開水。淋上沙拉，沾佐料（①醬油＋蒜泥；②薑磨成泥，加糖後加上少許醬油）。

特點：清新自然，夏日美食。



翡翠銀絲湯

材料：黃秋葵 5 條、小魚 3 兩、肉絲 1 兩、腐皮少許、鹽 1 茶匙、味精 1/2 茶匙、大蒜 1 根。

作法：(1)黃秋葵加水 1000cc 以果汁機打碎，大蒜切片。

(2)水滾後加入黃秋葵碎汁，再滾 2-3 分鐘，加入肉絲、小魚及腐皮煮熟後，加入大蒜、鹽、味精即可，上桌前，去除表面泡沫。

特點：味鮮似甘泉。

