

消暑清涼料理 自己動手做櫛瓜麵

文圖 / 蘇致柔、王智群

市面上有許多非使用麵粉製成的麵條如蒟蒻麵、豆腐麵等，主打適合減醣飲食但又想吃麵類產品的消費者食用，而近年來在義大利麵餐廳、量販店及線上通路販售的冷凍櫛瓜絲（也稱為櫛瓜麵），烹煮後搭配高湯或醬料即可製作出美味的麵條狀櫛瓜餐。

為提升產品多元價值，本場農產加值打樣中心開發乾燥櫛瓜麵，將櫛瓜切成不同粗細的長條形狀，經過殺菁、整形、乾燥後製成櫛瓜麵，經水沖泡或滾水烹煮調味後即可享用，可常溫保存且食用相當方便。

乾燥櫛瓜麵製作流程：

- 一、原料清洗。
- 二、刨絲：可使用蔬果削鉛筆機或刨絲器，將櫛瓜切不同粗細的長條形狀，亦可以截切成長條狀。
- 三、殺菁：在滾水中殺菁 5 分鐘使酵

素失去活性，使保存期間不易變色，要注意不可烹煮過久，以免櫛瓜絲軟爛。

四、整形、乾燥：乾燥前以適合的模具整形成小團狀，每小團重量約 35-40 公克，並用熱風乾燥機以 60°C 烘約 18 小時至乾燥。

五、包裝：用可避光的包材及脫氧劑防止氧化變色，期限約保存 6 個月。

乾燥櫛瓜麵用滾水烹煮 2 分鐘或熱水沖泡 5 分鐘，泡軟後撈起，搭配醬包或調味粉包調味，例如加入胡麻醬、泰式醬直接攪拌後食用，或搭配白醬、青醬、義大利肉醬等製成乾拌麵，或加入玉米濃湯、蘑菇濃湯製成湯麵形式，也可將櫛瓜麵直接加入火鍋中煮軟撈起搭配高湯食用，可取代冬粉、烏龍麵等。櫛瓜麵烹煮簡單方便、低熱量，加入喜歡的配料可創造出多元食用方式，非常適合在家 DIY 製作。



▲ 新鮮櫛瓜切成長條狀後，整形成小團狀乾燥



▲ 乾燥櫛瓜麵復水後，搭配配料及醬料即成一道消暑料理