

季食開始-八月-苦瓜

農業推廣科 傅智麟 分機 430

嗨！季食開始的好朋友們，炎炎夏日，常會不知該吃甚麼，推薦您，苦瓜是炎夏的餐桌消暑食材極佳選擇。每年五月到九月，是苦瓜的盛產季節，臺灣主要產地包括屏東縣、高雄市、雲林縣與臺中市，你知道嗎，桃園市新屋區等沿海地區也曾經是北部地區的苦瓜大產區喔。

苦瓜屬葫蘆科，臺灣常見有白玉苦瓜與大青苦瓜、翠綠苦瓜等。白玉苦瓜口感細緻、外觀潔白，苦味較淡，適合涼拌與生食；綠苦瓜則苦味較濃郁，其中大青苦瓜苦中帶甘，可打果汁，翠綠苦瓜則更適合燉煮或炒菜。苦瓜富含維生素C與苦瓜鹼，不僅能調節生理機能，具抗氧化作用，還能幫助降火氣，是夏天調理身體好幫手。

傳說清朝時，福建進貢苦瓜至皇宮，皇帝初嘗苦味後大驚，卻在廚師巧手之下轉化為清爽佳餚，讚不絕口。從此苦瓜在宮廷中備受青睞，被尊為「清熱解毒」的食療珍品。甚至在臺灣早期農村社會裡，苦瓜常被拿來與豆豉、鹹蛋一起炒，成為平民家庭的“消暑三寶”。

其實料理苦瓜，有幾個小撇步就能大幅提升風味，例如切薄片後加鹽稍加抓醃，或汆燙15秒左右（因為加熱會影響苦瓜鹼的結構和含量），可減少苦味但保留脆

感。另外搭配酸味（檸檬汁）、鹹味（醬油）、辣味（辣油）也能中和苦味，甚至放點糖，也能添其清甜。

炎炎夏日，來一盤苦瓜涼拌再適合不過。所以本次季食開始推薦大家3種風味苦瓜涼拌，簡單卻充滿層次。

《夏日苦甜交響曲》

食材：

白玉苦瓜1條、紫蘇梅3-4顆、紫蘇梅汁50克、梅汁汽泡飲1瓶、水蜜桃1顆、水蜜桃氣泡酒、嫩薑絲20g、百香果1顆、蜂蜜30cc、無籽檸檬1顆。

作法：

1. 白玉苦瓜洗淨切半去籽後，以湯匙刮除苦瓜內膜，苦味會大幅減少。
2. 苦瓜切薄片可撒少許鹽略抓拌，可去除苦澀味，將苦瓜片於滾水中川燙10-15秒，取出泡冰塊水降溫並可增加脆度，取出瀝乾分三部分備用。
3. 取3個玻璃保鮮盒，將苦瓜片分別放入，再分別放入下列食材，蓋上蓋子後放入冰箱靜置一晚入味。

甲、涼拌紫蘇梅苦瓜：加入紫蘇梅、梅汁及梅汁汽泡飲。

乙、蜜果檸香涼拌苦瓜：加入百香果果肉、檸檬汁及