

是非常好的食材，接著教您一道簡單夏南瓜料理，好吃又方便。

< 黃金櫛 >

◆ 材料：櫛瓜 2 條、雞蛋 2 顆、金滑菇 50 克

◆ 調味料：鹽、地瓜粉、辣椒粉或胡椒粉

◆ 做法：

1. 將地瓜粉、鹽與辣椒粉、胡椒粉等混合備用，蛋白與蛋黃分開備用。
2. 烤箱預熱 180℃ 10 分鐘，烤盤內塗橄欖油（或是塗上融化的奶油）。
3. 櫛瓜洗淨橫切成厚度約 0.5-1 公分的圓片狀，直接放入調味好的地瓜粉，利用圓切片本身的溼度將粉沾勻，再拍掉多餘的粉，就可以放入已塗油的烤盤。
4. 金滑菇切段取上半部有菇傘處，剩下的菇體不要丟掉喔，另外切碎，可以和剩餘的蛋液混和後做煎蛋。



▲圖 2. 黃金櫛食材。

5. 櫛瓜片塗上一層蛋白，將金滑菇放於櫛瓜片上，再塗上蛋黃，放入預熱好的烤箱，180℃ 烤 15-20 分鐘（小烤箱）即可食用。

◆ 貼心小叮嚀

1. 櫛瓜挑選撇步：外表無損傷具光澤、蒂頭乾燥無枯黑。瓜體緊實的櫛瓜為佳，太軟表示已經不新鮮。建議長型櫛瓜的最佳長度約在 15 ~ 20 公分左右，重量則約 250 公克，最為鮮嫩爽口。
2. 櫛瓜一旦切過就容易損傷，建議洗淨後，多餘水分擦乾，整條放入密封袋中冷藏保存，建議 1-2 週內食用。
3. 金滑菇常被人誤認是金針菇放太久變黃變質，其實金滑菇跟金針菇同屬但不同品種，多醣體比金針菇高 3 倍。



▲圖 3. 黃金櫛塗好蛋黃液就可以進烤箱烘烤 15-20 分鐘。



▲圖 4. 料理：黃金櫛。