

苦瓜與空心菜

苦瓜原產亞洲熱帶，16世紀傳入我國，本省及兩廣盛行栽培。苦瓜具有天然苦味，冰涼生食苦中帶有甘甜，與四剖魚乾煮湯，因不含油脂，為夏季最佳消暑湯餚，清蒸鑲苦瓜則可當宴客名菜。選購時以果形正直，果面瘤狀大粒且突起，色澤光亮為上品；如表面轉紅色，為過熟現象。

蕹菜，因其莖中空，俗稱空心菜。性喜溼耐熱，颱風來襲時受損較其他葉菜為少，仍能供應市場需求，所以為重要的夏季蔬菜。其烹調方式與蒜頭、小魚乾搭配，無論是炒、燙、煮湯皆青翠爽口。選購時以枝易折斷者為佳。蕹菜水分容易蒸發，放置稍久即呈乾萎狀，可整枝放在水中30分鐘，可恢復新鮮。

目前中部地區實施有機蔬菜栽培面積約22公頃，栽培種類包括有蕹菜等葉菜類及苦瓜、絲瓜等瓜果類。其中，經過農林聽及改良場輔導且通過檢測而領有有機農產品認證標章者有彰化縣的許榮文、鄭源卿、陳滄敏、曾國珍、陳瑞龍及邱創報等農友，台中縣的巫建旺、劉金榮、陳水良、林士程、羅輝榮、廖清海、鄭榮湧及朱明雄等農友，台中市的江石田農友，南投縣的潘宗仁、楊素秋、洪樹地及林佳怡等農友。

圖

苦瓜湯

▲材料：

苦瓜 500 公克、四剖魚干 60 公克

▲調味料：

鹽 1 小匙、味素 1/4 小匙

▲作法：

1. 四剖魚干洗淨直接熬成高湯。
2. 苦瓜洗淨切塊放入 1. 料煮熟後，再加調味料即可。



涼拌苦瓜

▲材料：

苦瓜 600 公克、鳳梨罐 1 罐、冰塊少許

▲調味料：

干島沙拉

▲作法：

1. 苦瓜洗淨斜切薄片，放入冰開水中冰冷備用。
2. 盤中放入冰塊、鳳梨片、苦瓜片，沾干島沙拉食用。

凉拌空心菜

▲材料：

空心菜 600 公克、蒜頭 30 公克、辣椒半條

▲調味料：

醬油膏酌量、香油少許

▲作法：

1. 空心菜洗淨放入滾水中燙熟，撈起瀝乾水分，切段備用。
2. 蒜頭拍碎，辣椒切珠，加入調味料混合即可淋在菜上。



空心菜炒小魚干

▲材料：

空心菜 600 公克、蒜頭 20 公克、小魚干 50 公克、辣椒半條

▲調味料：

鹽 1/2 小匙、味素 1/4 小匙

▲作法：

起油鍋爆香蒜頭、辣椒、小魚干，放入空心菜快炒片刻，調味即可。



鑲苦瓜

▲材料：

苦瓜 1 條、辣椒半條、豆鼓數粒

▲混合材料：

絞肉 100 公克、魚漿 300 公克、荸薺 50 公克、辣椒半條、地瓜粉 1 茶匙，胡椒粉、鹽各 1/4 小匙

▲調味料：

鹽 1/2 小匙、味精 1/4 小匙、香油少許、太白粉 1/2 小匙

▲作法：

1. 混合材料充分摔打，使具有粘彈性。
2. 苦瓜洗淨，依所要之寬厚切成圈狀，去籽再川燙撈起，填入 1. 料，上加豆鼓、辣椒後置於盤上。
3. 以蒸鍋蒸 30 分鐘備用。
4. 鍋中放入少許水，煮滾加入調味料，太白粉勾芡再淋入 3. 料。



中部地區蔬菜有機栽培

農友小檔案

- | | |
|---------|------------|
| 1. 許榮文 | 04-7701718 |
| 2. 鄭源卿 | 04-8892289 |
| 3. 陳滄敏 | 04-8816393 |
| 4. 曾國珍 | 04-8890019 |
| 5. 陳瑞龍 | 04-8223780 |
| 6. 邱創報 | 04-8221485 |
| 7. 巫建旺 | 04-5878146 |
| 8. 劉金榮 | 04-5876262 |
| 9. 陳水良 | 04-5810355 |
| 10. 林士程 | 04-5812571 |
| 11. 羅輝榮 | 04-5813303 |
| 12. 廖清海 | 04-5820579 |
| 13. 鄭榮湧 | 04-5818196 |
| 14. 朱明雄 | 04-5815346 |
| 15. 江石田 | 04-4364881 |
| 16. 潘宗仁 | 049-996782 |
| 17. 楊素秋 | 049-572096 |
| 18. 洪樹地 | 049-307090 |
| 19. 林佳怡 | 049-880688 |
| 20. 魏勇春 | 049-722921 |