

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

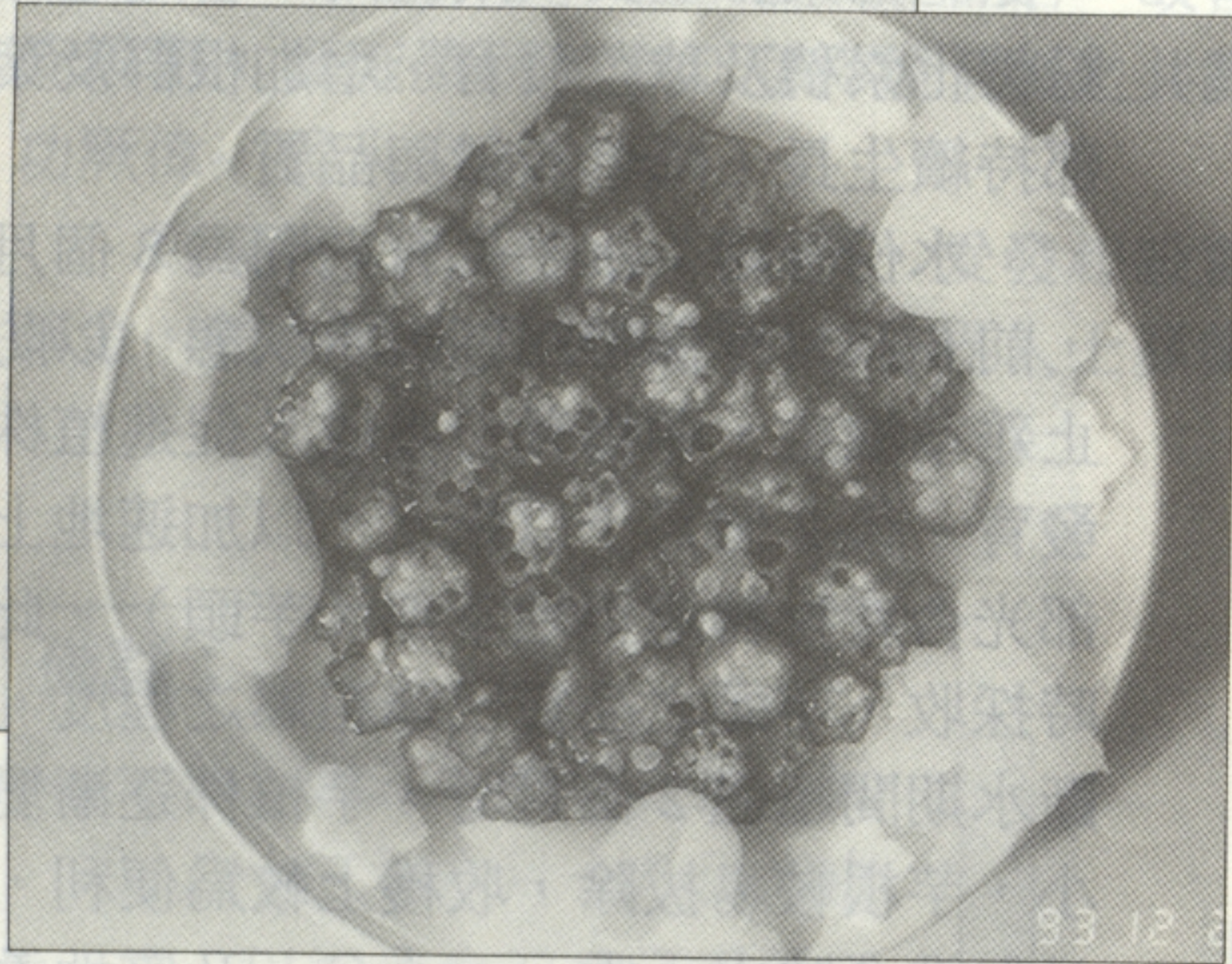
汁液，為其特殊風味之由來，有胃疾的人更堅稱其汁液具有治療胃疾之功效，部份的人士則因其汁液而怯口。因此；在此介紹幾種黃秋葵不同風味，包您讚不絕口，吃了還想再吃。

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。



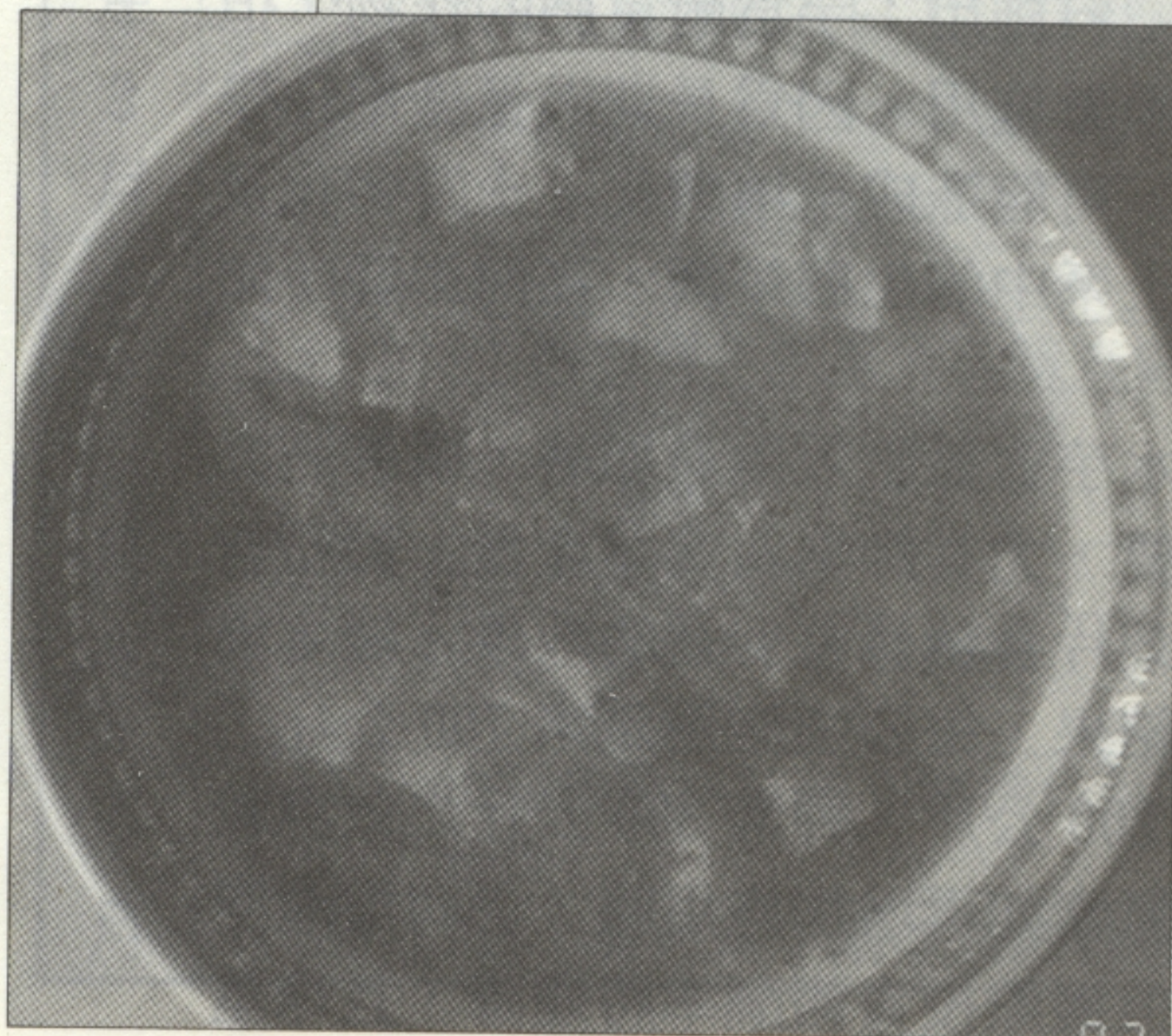
翡翠銀絲湯

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。



農藥殘留量與"炎結曼"

繭美林

對淡水養殖漁業之淺析



菜香肉捲

材料：黃秋葵10條、蝦仁1兩、香菇2朵、絞肉（魚漿）2兩、豆薯2兩、蔥1支、薑1小塊、胡椒粉少許、鹽1茶匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、豬網油1張、甘藷粉3大匙。

作法：(1)黃秋葵切成絲，蝦仁、香菇、豆薯、薑剁碎，加入胡椒粉、鹽、味精攪拌作餡。

(2)豬網油切成適當大小加餡，包成 6×1.5 公分，沾甘藷粉油炸成金黃色撈起。

(3)沾少許胡椒粉食用。

特點：酥嫩滑口，頗齒留香。

海鮮秋葵

材料：黃秋葵8條、紅蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條、香菇2~3朵、墨魚1隻、大蒜1支、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、油2大匙、香油少許。

作法：(1)黃秋葵橫切成片狀，川燙後以冷水瓢涼備用。

(2)紅蘿蔔、香菇、墨魚燙熟，大蒜切成3~4公分片段。

(3)油熱後，大蒜先爆香，隨後加入墨魚、紅蘿蔔、香菇，大火炒熟後加入(1)略炒後盛起。

(4)上桌前加入數滴香油。

特點：色香味俱全。

