



食材

大白菜	10 克
紅蘿蔔	5 克
木耳	5 克
松阪豬肉	20 克
杏鮑菇	1 條
絲瓜	1 條
蔥花	少許
胡椒粉	少許
鹽	適量
糖	適量
太白粉	10 克

作法

- » 大白菜、紅蘿蔔、木耳，松阪肉切細絲；杏鮑菇切長條狀，川燙，備用。
- » 絲瓜去皮，切成 3 等分，去除白色的肉，取綠色部分，每條絲瓜切 0.5 公分，共切 7 條。
- » 起鍋加少許油爆香蔥花，加入作法第一項食材煮滾，加胡椒粉、鹽、糖、太白粉，勾薄芡，瀝乾水份，備用。
- » 絲瓜、杏鮑菇鋪成網狀，放上第三項作法的食材，用保鮮膜定型，備用。
- » 最後擺盤淋上芡汁。

絲瓜繡球

絲瓜是一種具有多重用途的植物，在台灣早期的農業社會中，絲瓜可說是一種富含附加價值的農作物。

除了果實可供食用外，過熟的或不適合食用的果實，亦可曝曬成乾，做成可用於洗滌的「菜瓜布」，此外，如絲瓜水等其他早期長見的民生保養用品，許多亦是從絲瓜加工而來，除了可食用以外，還帶來了不少附加的經濟價值，因此，也是深受農家喜愛的作物。

料理中，選用花蓮所產的絲瓜，肉質滑嫩纖維細緻，搭配松菜組合成丸狀的絲瓜繡球，一口咬下即可感受到豐富飽滿的內餡，以及絲瓜綿密柔軟卻又帶有微量纖維的清脆口感。

