

白玉苦瓜鑲肉

苦瓜因表面有粒粒凸起的棘，獨特的外型令人印象深刻，在市面上辨識度極高。

苦瓜中，又以白皮的白玉苦瓜，最為大眾所熟知。早期，因苦瓜口味較為甘苦，讓許多消費者聞「瓜」色變，但近年來，經技術改良的白玉苦瓜，普遍被公認為最不苦的苦瓜，口感清脆多汁略帶微甘，深獲大眾的喜愛，無論入湯、入菜，甚至生鮮打成果汁，都被廣為接受。

料理中，選用花蓮培植的白玉苦瓜，將其去籽，佐以溫體的梅花豬肉與雞蛋調味的內餡，並將內餡以手擀的方式增添口感，塞進預留好的苦瓜內，將整個苦瓜封油炸至外皮略為呈現金黃，再回蒸。透過這些工法，保留苦瓜清脆的口感，揉合豬肉的甘甜汁液，令人回味無窮。





食材

白玉苦瓜	1 顆
豬絞肉	150 克
破布子	6 粒加汁
胡椒粉	適量
太白粉	10 克
雞蛋	1 顆
鹽	適量
糖	適量
玉米粉	20 克

作法

- » 絞肉加鹽、胡椒粉、糖、雞蛋、玉米粉調味，拌勻。
- » 白玉苦瓜去頭尾，去籽，將上述餡料塞入苦瓜中。
- » 油溫 180°C，將苦瓜炸至金黃色。
- » 入蒸籠蒸 25 分鐘，取出，改刀，擺盤。
- » 蠔油、蔥油、破布子、胡椒粉調味後以太白粉勾薄芡，淋在苦瓜上即可。

