

# 木鱉果炒松阪肉

木鱉果是一道在原住民族料理中較常使用的野菜，阿美族人稱木鱉果為「速賣果」，在南洋地區又有「天堂果」的封號。

木鱉果一名，則因其種子於脫水曬乾後，質地看似木製，表面會呈現出有如鱉甲的紋路而來。木鱉果外型如山苦瓜，表面有棘，果實生時為深綠色，熟了以後會像芒果一樣的呈現出黃紅相混的色澤，營養價值高。木鱉果與苦瓜同屬，但果肉入菜時，卻絲毫沒有苦味，肉質軟嫩倒似胡瓜。料理中選用木鱉果與松阪肉拌炒，香甜有彈性的松肉與木鱉果柔嫩的果肉相互搭配，交織出新鮮又獨特的風味。





## 食材

豬松阪肉	200 克
木鱉果	1 顆
蒜頭	3 顆
辣椒	1 根
豆鼓	少許
胡椒	少許
鹽	適量
高湯	100 克

## 作法

- » 松阪肉切薄片。
- » 木鱉果去皮去籽，切斜刀。
- » 蒜頭切片，辣椒片。
- » 鍋內加少許油加入蒜片、辣椒、豆鼓爆香加入松阪肉、木鱉果拌炒，加胡椒、鹽、高湯悶煮收汁。
- » 用木鱉果切半，當容器，將炒好的木鱉果松阪肉盛入，即可上菜。