

珍饈美食

花蓮原鄉味飯盒系列～清涼飯盒

林妙娟

山苦瓜為新城秀林之特產，味苦中帶甘，顏色為草綠色，予人清涼感覺；近年來在農政單位輔導推廣下，已成為花蓮特殊風味的野菜之一。

其材料為：

1. 良質米飯2碗。2. 主菜：燒鑲山苦瓜1小碟。3. 配菜：三色蛋1塊、紅糟魚1塊、清炒酸菜2兩、山蘇1兩、薯泥酥1塊、炒三絲(肉絲、銀芽、木耳、辣椒)1兩。

主菜做法：

1. 山苦瓜剖半去籽川燙備用。2. 絞肉2兩、蝦泥1兩、調味料拌勻為肉餡並鑲入苦瓜中，入蒸籠蒸熟取出。3. 起油鍋爆香蔥、薑，加些水入蒸熟之鑲苦瓜燒煮2分鐘即可。

新城鄉公所 指導者：邱麗朱 製作者：何秀珠

