



釀苦瓜

材	料：苦瓜	素火腿漿	素蔬菜漿(松珍 Vegetable Paste)	
	香菇	中國芹菜	豆腐(Medium firm)	
調	味料：鹽	素精(昆布粉)	白胡椒	片粟粉(Potato starch)
	枸杞	香油	水	

- 準 備：
1. 苦瓜洗淨，去頭尾，切成三公分的圓段，去子，待用。
 2. 素火腿漿以小火炒鬆、香。
 3. 乾香菇泡水，斜切長片，再切成末，炒香。
 4. 中國芹菜去葉，切末。

- 做 法：
1. 大碗裏，放蔬菜漿、火腿漿、豆腐、芹菜末、香菇末，以鹽、白胡椒、素精調味。
 2. 水裏加鹽，待滾，放入苦瓜汆燙、撈起、待涼；以片粟粉沾裹苦瓜的內外部。
 3. 將餡料放入苦瓜段，塞滿，上面再撒片粟粉。
 4. 油熱，入苦瓜炸至稍微焦黃，起鍋；再入蒸籠蒸約 10 分鐘，至苦瓜軟(竹筷可插透)。
 5. 水開，以太白粉勾芡，加鹽、香油、枸杞，煮成玻璃芡汁
 6. 蒸好的苦瓜段裝盤，上面淋上玻璃芡汁即可。

- 備 註：
1. 火腿漿、蔬菜漿的份量約是 1:2。
 2. 可以把苦瓜段厚度減半(切薄圓段)，煎熟亦可。選購苦瓜時，表面凹凸較明顯者為佳。

