

冰鎮梅子苦瓜

青苦瓜經過冰鎮後，冰冰脆脆涼涼的，淋上梅汁或加入梅子粉調味，酸甘甜的冰涼風味，非常清爽、開胃，是夏天美味的涼拌菜，而且還可嚐到苦盡甘來的好滋味！



材料

- 青苦瓜大型 2條
- Q梅汁（陳年梅汁）2-3大湯匙（或梅粉 3茶匙）
- 鹽 適量

作法

1. 苦瓜切成兩半後，挖除瓜籽，再切成0.1公分薄片，然後放入少許鹽，讓食材停置1小時，變軟出水後再擠乾水分。
2. 加入Q梅汁或梅粉（甜酸度視個人喜好增減）。
3. 放入冰箱內醃1個小時以上至入味即可。

料理撇步

- 以上作法用翡翠或白玉苦瓜皆可，加入一點點枸杞子點綴更出色。
- 苦瓜盡量切薄一點，容易入味且口感較好。
- 沒有Q梅汁可以用話梅3顆 + 0.5碗熱水 + 1大匙糖泡出梅汁放涼替代，或用純梅粉代替亦可。
- 嗜辣者，可加入紅色剝碎辣椒，不但增加色澤，也讓人生的酸甜苦辣盡在您的味蕾中。

