

中國人愛吃苦瓜，涼拌的炒的炆的。
不同煮法又有不同切法，家常的苦瓜，學問可不少。

挑苦瓜秘訣

烹苦瓜，第一件事是要挑優質苦瓜。譚師傅教路，揀苦瓜最重要看苦瓜釘。
「同一品種，瓜皮凹凸愈明顯及飽滿，苦味愈濃，回甘愈悠長，愈爽脆多汁。」

此外還要挑生熟度剛好的，苦瓜太熟，質感變醜，不再爽脆。熟透的苦瓜會轉變為淺色，瓜蒂亦會脫落。所以購買時不要選瓜蒂脫落的苦瓜。若買回家才脫落，就要盡快在一天內吃掉。



烹 也是學問！

【苦瓜達人】譚棟師傅

逸東軒行政總廚，30年入廚經驗。曾贏得旅遊局美食節中菜金獎，愛吃苦瓜，擅烹苦瓜，自小訓練子女吃苦瓜，2009年開始，每年夏天都推出創作苦瓜菜式。



截走苦瓜頭尾，
口感更平均。

切法多面睇

苦瓜的切法有五種：長條、圓環、斜片、棱角、骨牌。因應不同菜式，不同切法，更能彰顯它的優點。



01/ 斜切

◆◆◆斜切增加苦瓜表面面積，令醬汁更易滲入，而且切成薄片，苦瓜易熟，適合清炒或與同樣易熟的食材同煮，如苦瓜炒蛋。



02/ 圓環

◆◆◆圓環適合做醃菜。切至一吋高最適中。要避免內胎脫落，可在內環塗上生粉才醃。



05/ 長條

◆◆◆長條約半根手指尾長，通常炒雞柳或牛柳，切成幼條，和雞柳、牛柳長度差不多，可一併夾起吃，入口味道更豐富。

04/ 骨牌

◆◆◆骨牌大塊耐火，不易爛，適合煲湯或炆煮。



03/ 棱角

◆◆◆棱角比骨牌小一點，專用來炒大塊的肉類，如排骨或魚塊。



去苦大法

苦瓜不苦，像羊肉不羶，大煞風景！不過，怕苦如小朋友，譚師傅有辦法令他們不抗拒。苦瓜先挖掉瓜瓤，切好，撒少許鹽，醃兩三分鐘，把滲出來的苦水倒掉。另外燒熱水，在水裏放兩茶匙糖，把苦瓜氽水才烹煮，就可以趕走苦味。



4.3.2.1. 苦
瓜去
皮，
滾水
焯
約
1
分
鐘。
下
放
入
有
冰
塊
開
水
浸
約
1
小
時。
下
調
味
攪
勻，
放
入
雪
櫃
1
小
時。

譚師傅簡單食譜——冰鎮苦瓜
材料：英引苦瓜1條、冰塊1杯
調味：半茶匙鹽、半茶匙糖

