

大廚師: Esther
日期:Nov.20 2010

凉拌苦瓜

材料：

1. 苦瓜(即涼苦)一個
2. 芫荽(香菜) 2 把

調味料：

鹽，，生抽，甜醬油（李錦記），花椒油幾滴，香油少許

做法：

- 1，苦瓜洗淨，切開兩半，去除內子和滑軟的部分，切薄片。（若很怕苦，可以用少許鹽搓揉，再用乾淨的涼水沖淨，去水。
- 2，芫荽（香菜）切成 2 厘米長度。
- 3，在一個大一點的盆碗里放入少許鹽，生抽，甜醬油，麻油幾滴，香油少許，拌勻。
- 4，把切好的苦瓜倒入盆碗里拌勻，最後，加入事先準備好的芫荽，顛几下盆碗，或輕拌几下皆可。放入菜盤，即可享用。

***做涼拌苦瓜時也絕對需要放進 1 湯匙的香醋或老陳醋，再加上 2 茶匙的白糖或紅糖粉。