

素食雅集

涼拌愛文黃金瓜



吳玉櫻老師 提供

夏天不妨來道涼拌梅子醋愛文黃金瓜，清脆爽口吃不膩。

南瓜油炸、炒食滋味都一極棒，夏天不妨來道涼拌梅子醋南瓜，清脆爽口吃不膩。

南瓜、南瓜仁都可以吃，這是南瓜特色，而且，它可促進新陳代謝和血液循環，富含維生素 A、C，有保護皮膚和黏膜的作用，常吃南瓜可免糖尿病，南瓜子可防攝護腺炎。

中醫裡有說，南瓜種子又稱南瓜仁，含有很多蛋白質和脂肪，有降低血壓、防止白髮、止咳化痰作用，在胃潰瘍、預防感冒、美容相當有效。

我從事生機飲食多年建議大家，夏天可以來道涼拌愛文黃金瓜，以梅子醋、梅子漿調味，有台灣愛文芒果香田口感的涼拌南瓜，變得十分清脆爽口，跟蒸熟、煮湯的味道完全不同。

涼拌愛文黃金瓜，做法也不難：

1. 南瓜（木型的南瓜）洗淨瀝乾，用削皮刀剝皮，食材轉變成薄薄的一片，
2. 用海鹽抓過，擰乾水分，去除南瓜苦澀感，用冷開水洗過，將多餘鹽分去除，並抓乾水分，清脆感跳了出來，
3. 接著先淋上適量梅子醋拌勻後，再加入適量的梅子漿拌勻後即可食用。
4. 再怎麼對南瓜沒好感的人也會一口接一口。
5. 特別是：有台灣愛文芒果的香甜、美味口感，是這道菜最迷人的地方。

梅子含有豐富的有機酸及多種礦物質，可生津止渴、潤喉及減少疲勞感，開胃效果佳，再搭配南瓜的清脆，涼拌梅子醋南瓜可以輕易擄獲每張挑食的嘴。

