

飲食文學

二甲 32 吳昀錚

鹹蛋苦瓜

材料：

苦瓜*1

鹹蛋*1(蛋黃和蛋白先分開)

蒜頭*3

辣椒*1

少許香油

作法：

1.熱鍋下油將蛋黃先炒出香味

2.蒜頭、辣椒先放入，再將苦瓜和蛋白接著放入一起炒

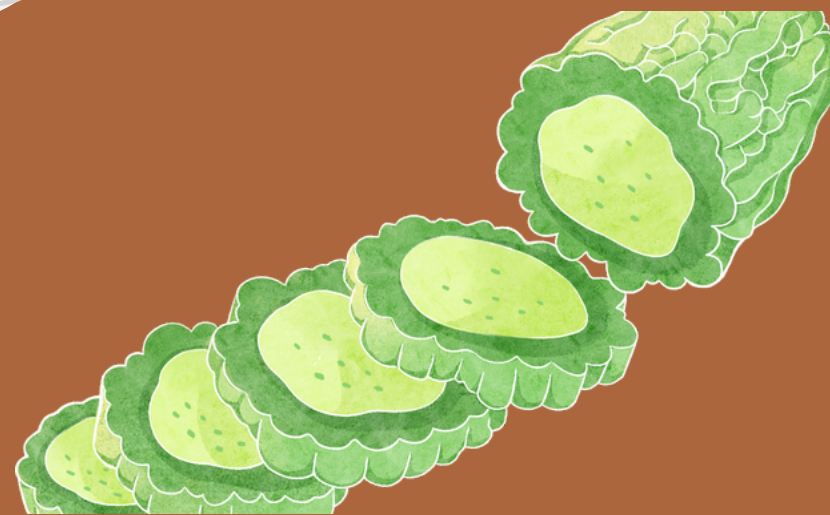
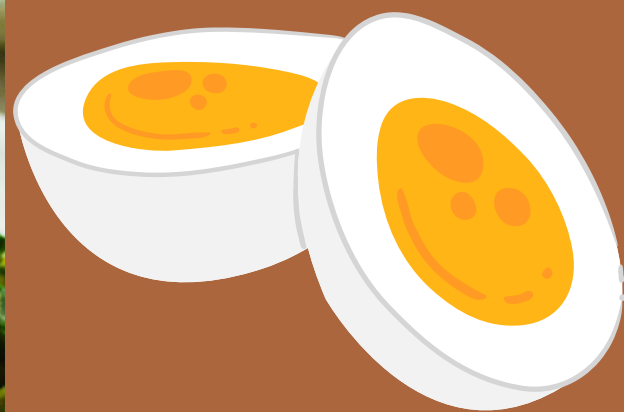
3.加少許水且蓋鍋悶著

4.起鍋前加少許的香油提味

5.最後起鍋裝盤完成

詩

家人相聚品鹹蛋，苦瓜入口滋味香。
滿桌美食添歡樂，和睦團聚情更長。
酸甜苦辣具往事，笑談話語充滿場。
家是溫暖的港灣，鹹蛋苦瓜更加香。



鹹蛋苦瓜

作法：

1. 將鍋下油將蛋黃先炒出香味
2. 蒜頭、辣椒先放入，再將苦瓜和蛋白接著放入一起炒
3. 加少許水且蓋鍋悶著
4. 起鍋前加少許的香油提味
5. 最後起鍋裝盤完成

詩：家人相聚品鹹蛋，苦瓜入口滋味香。
滿桌美食添歡樂，和睦團聚情更長。
酸甜苦辣俱往事，笑談話語充滿場。
家是溫暖的港灣，鹹蛋苦瓜更加香。



謝謝大家