



## 梅汁苦瓜

**材料：**  
苦瓜半條

**調味料：**  
梅汁3大匙

**做法：**  
1. 苦瓜切片  
2. 加入梅汁放入冰箱醃二十分鐘即可食用。



## 水晶苦瓜

**材料：**  
苦瓜半斤

**調味料：**  
細味增2大匙  
冷開水1大匙  
細砂糖1小匙

**做法：**  
1. 將苦瓜洗淨，去掉頭尾並切開，裡面籽及白色部分，全部剔除，切成斜片，浸於冰開水中，再放入冰箱冰半小時，撈起後置於冰塊上排盤。  
2. 將調味料調勻。  
3. 食用時將苦瓜片撈起，沾醬吃。