

百香果涼拌南瓜



輔導單位

林邊區漁會

輔導人員

甘惠尹

食譜提供及製作

林蔡美英、胡傅翠蓮

材料

南瓜450公克、百香果3顆

調味料

鹽10公克、細白糖30公克、檸檬汁20公克

作法

1. 南瓜去籽、刨薄片。
2. 以少許鹽搓揉軟化，醃1小時後瀝乾水分。
3. 加入百香果黃色部分「假種皮」、糖即完成，另可添加檸檬汁風味尤佳。

百香果冷知識!

百香果食用的黃色部位應稱為「種假皮」，白色部分才是果肉。「假種皮」構造是為了吸引動物取食或保護種子，於種子外層形成一層膜質或肉質包覆種子，此外苦瓜、荔枝也都有假種皮唷!

資料來源：行政院農業委員會臉書