

山苦瓜簡易料理 2 款

快炒蛋

- 1.山苦瓜切薄片，
- 2.少許油下鍋翻炒後，加少許水燜煮一下，
- 3.打入 1~2 顆雞蛋 (或 1 顆鹹蛋)，炒雞蛋需抓入少許鹽 (鹹蛋不必再加鹽)。



山苦瓜排骨湯

1. 山苦瓜頭尾剪去尖端使其入味，
2. 排骨煮熟後，加入山苦瓜一起燉煮約 10~15 分鐘，調味。