

佳作編號：016 李美津

主題：老少咸宜的開胃菜

昔日上網經營開心農場，引發我對務農的興趣，難得在退休後找到一處實驗農園。親自體會汗滴禾下土，粒粒皆辛苦的滋味。日復一日，辛勤的除草，施肥，澆水，抓蟲，經過三年，總算小有收穫，產品多元化。瓜果蔬菜，累計二十餘種，隨著季節的更替，我們可以品嚐到各種不同的無毒料理。

孫女小文，本來不喜歡吃木瓜，她嫌有股臭味，我靈機一動，製作木瓜泡菜，她吃完後，豎起姆指直說讚！

茲將材料，作法敘述如下，與同好分享：

材料 木瓜一個 約一斤 百香果二個 鹽一匙 梅粉一匙 蜂蜜二匙

作法 取八分熟青木瓜一個，去瓜皮，刨成絲，撒上鹽，加以揉捏扮勻，醃三小時，待出水分，取出加入新鮮百香果，梅粉，蜂蜜扮勻，存入冰箱冷藏 保鮮，可作飯前開胃菜，或葷素佐餐。口感爽脆，滋味清香，顏色討喜，



是道老少咸宜的美食，用以分享親友，皆大歡喜。