

佳作編號：004 陳建源

主題：小魚干炒翼豆

翼豆嫩莢在許多熱帶地區是一種常見的蔬菜，例如日本沖繩會把嫩莢炸成金黃色的天婦羅或是川燙後放涼作為沙拉來食用；然而在台灣蔬菜烹調，習慣以炒食方式搭配白飯食用，而翼豆嫩莢具有脆度佳與容易入味的特性，適合作為一般配飯的家常菜；然而翼豆在台灣蔬菜市場上並不常見，所以藉由這道料理來分享翼豆美味的好滋味。

翼豆嫩莢大約在開花後兩星期可以採收，此時豆莢纖維尚未形成；在料理前先把嫩莢前端的柱頭與尾端的果梗去除，切段後放入滾水中川燙個兩分鐘再撈起，這目的為去除豆子的甘苦味，然後熱鍋後放入橄欖油以蒜頭爆香，並放入丁香魚乾炒個兩分鐘，最後放入翼豆攪拌均勻，好吃又下飯的‘小魚乾炒翼豆’就可以上菜了。

