

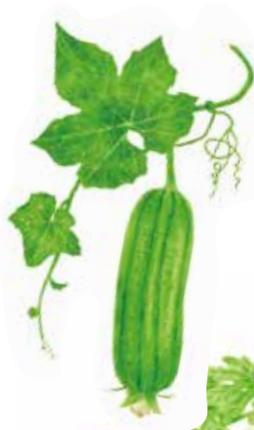
六月

芒種

夏至

15日  
食物日

呷啥咪

食當季·吃在地  
原型食物真好吃

絲瓜

優

1. 外觀無傷痕、顏色深綠且正常橢圓條狀。
2. 越重含水量越多。
3. 表皮粗糙、凹凸顆粒明顯，果實飽滿、輕壓有彈性。
4. 保有花蒂且呈黃綠色。



苦瓜

優

1. 表面光滑、沒有損傷。
2. 帶有翠綠果梗較新鮮。
3. 果瘤飽滿厚實、不鬆軟。



冬瓜

優

1. 肉質雪白富含水分。
2. 瓜皮呈深綠色、花紋均勻。
3. 瓜皮有白色粉末，形體飽滿。
4. 蒂頭乾燥且萎縮。

綠竹筍

優

1. 外形略彎形似牛角。
2. 筍殼光滑帶金黃色。
3. 尾端不出青(深綠)。
4. 底部矮胖肥大色白。



## 絲瓜炒毛豆

食材：絲瓜、毛豆、辣椒

調味：鹽(少許)

作法：

1. 絲瓜洗淨去皮切塊，用鹽醃製10分鐘。辣椒切絲備用。
2. 熱油鍋，倒入絲瓜、毛豆、辣椒絲、少許鹽，大火炒3分鐘後即可。

## 菇筍佐肉絲

食材：竹筍、雞肉、香菇、木耳、青椒、蔥、大蒜

調味：醬油(1匙)、鹽、米酒、胡椒粉、太白粉

作法：

1. 竹筍分半切成片，香菇、木耳、青椒切成絲。
2. 雞肉切絲，用少許鹽、醬油、米酒、胡椒粉、太白粉醃製。
3. 熱油鍋倒入竹筍片，加些許鹽翻炒，起鍋。
4. 倒入肉絲、香菇絲、木耳絲、青椒絲翻炒，用太白粉勾芡，最後放入炒好的竹筍混勻即可。



# 苦瓜不苦小撇步



## 苦瓜不苦小撇步：

1. 切苦瓜採用斜切法，就能把苦瓜的苦味散掉。
2. 將苦瓜剖開、去籽，切成絲條，然後再用涼水漂洗；反覆漂洗三四次，苦味隨水流失去除。
3. 切成薄片的苦瓜放入冰鹽水中浸泡10分鐘左右，炒菜的時候取出在開水中稍微過水一下。
4. 將苦瓜和辣椒拌炒，可減輕苦味。

苦瓜，味苦性涼，爽口不膩，有利消化。  
 苦瓜熱量低，是減肥食品的良好來源。



## 春梅漬苦瓜

食材：青苦瓜、紫蘇梅、話梅

調味：二號砂糖(200g)、水(700g)

作法：

1. 青苦瓜去除白色內膜切長塊狀備用。
2. 紫蘇梅、話梅、二號砂糖、加水煮滾後放涼備用。
3. 另煮一鍋熱水，苦瓜下鍋汆燙約30秒殺菁。
4. 將苦瓜撈起冰鎮後瀝乾水份。
5. 將冰鎮苦瓜放入梅汁中浸泡，冷藏1小時後即可食用。



## 鹹蛋炒苦瓜

食材：苦瓜、鹹鴨蛋、蔥

調味：鹽(少許)

作法：

1. 苦瓜去瓢後切薄片，以滾水汆燙備用。蔥切末。
2. 將鹹鴨蛋的蛋黃、蛋白取出搗碎備用。
3. 熱油鍋，倒入鹹蛋黃、蛋白，以小火拌炒。
4. 將苦瓜加入拌炒，稍微加鹽調味拌勻，即完成。



## 厚醬燒冬瓜

食材：冬瓜、薑片、蔥花、辣椒

調味：醬油(100g)、水(300g)

作法：

1. 冬瓜去皮、去籽後取300g的清肉，切成1cm厚度的四方塊狀。
2. 起鍋加少許油爆香薑片，下醬油略燒一下，再加入水和冬瓜。
3. 小火煮20分鐘，起鍋前加入蔥花、辣椒。