

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，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。

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。



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。