

七月  
小暑  
· 呷  
大暑  
呷

15日  
食物日

食當季·吃在地  
原型食物真好吃

優

南瓜

1. 手感越沈、瓜肉越紮實
2. 果蒂枯黃乾燥、瓜肉較成熟
3. 表皮乾燥堅實、有瓜粉
4. 手指按壓表皮不留痕跡



優

瓠瓜

1. 表皮有絨毛且富光澤
2. 蒂梗翠綠較新鮮
3. 無明顯凹洞或損傷



優

黑木耳

1. 大小要適中且質地要肥厚
2. 表面烏黑具光澤
3. 耳瓣微捲較脆口
4. 含水量少且按壓有彈性

優

茭白筍

1. 按壓筍肉飽滿且外皮結實
2. 中端不突起
3. 頂端筍殼不過綠
4. 筍白不出現青綠色

三杯茭白筍嫩雞

食材：茭白筍、去骨雞腿肉、薑、蒜、辣椒、九層塔  
調味：醬油(1匙)、米酒(1匙)、麻油、香油、白糖、鹽  
作法：

1. 將雞腿肉切塊，加入米酒、鹽醃製。
2. 茭白筍洗淨去皮切塊，薑、蒜切片，辣椒切末，九層塔洗淨。
3. 熱油鍋，倒入麻油、薑片、蒜片、辣椒爆香。
4. 倒入雞肉翻炒至變色，再倒入茭白筍。
5. 最後加入醬油、米酒、糖、香油、九層塔調味。



綠豆南瓜湯

食材：綠豆、南瓜  
調味：鹽(少許)  
作法：

1. 將南瓜去皮、去籽，洗淨後切塊備用。
2. 取鍋子加入適量清水，倒入綠豆，煮至綠豆開花。
3. 再倒入南瓜，煮至爛熟後加鹽調味即可。



資料來源：怡和種出版《Pesticide》、《食光知味：大城農產上的節奏，願好五臟腸好胃》、《客家廚房經典：食在台灣的客家莊，傳承百年鹹香好滋味》、《客家好味：傳承媽媽的好味道》、《意外雜貨》



## 茭白筍 不是筍！

美人腿小祕密報你知！

茭白筍的名稱與口感常讓人誤會是筍類，但茭白筍其實隸屬禾本科，長在溼地水田，而不是陸地的泥土中，在古代較常被當作穀物利用，所以比起其他筍類，與水稻關係更近。

### 茭白筍去殼小撇步／

1. 輕劃一刀，深度約0.5公分
2. 順著筍尾一層層剝開
3. 最後剝去最底層筍殼
4. 切除較粗糙的筍頭，口感較細緻

### 茭白筍保存祕訣／

帶殼茭白筍較耐儲存，水分和甜度也較不會流失；  
但若不是當天烹調，筍頭可包裹濕紙巾，放入冷藏，才不會散失過多水分。

## 鳳梨炒木耳

食材：鳳梨、黑木耳、豬肉片、薑片

調味：醬油(1匙)、香油(半匙)、米酒(半匙)、鹽、糖、太白粉、醋精

作法：

1. 鳳梨切片、黑木耳切片、汆燙；豬肉切片用鹽、米酒醃製。
2. 炒鍋加入油、薑片爆香，加入鳳梨、肉片炒香。
3. 放入黑木耳，加入醬油、糖、香油調味，勾薄芡。
4. 離火後放入醋精，即完成。



## 蝦米炒瓠瓜

食材：瓠瓜、蝦米、九層塔、蒜頭

調味：鹽(半匙)、糖(半匙)、米酒(1匙)

作法：

1. 瓠瓜洗淨，刨成粗絲，蝦米洗淨、泡米酒水；蒜頭切片、九層塔洗淨。
2. 炒鍋加入少許油，放入蝦米爆香後，加入瓠瓜絲炒香，加入蒜片。
3. 蓋上鍋蓋燜煮5分鐘後，加入鹽、糖炒勻。
4. 最後加入九層塔稍微拌炒即可起鍋。

