

八月 立秋 15日 食物日

呷
啥
咪
·
處
暑

食當季·吃在地
原型食物真好吃

優

芋頭

1. 體型飽滿、勻稱
2. 表面無凹洞損傷
3. 帶土較新鮮

優

地瓜

1. 體型大而飽滿
2. 橢圓形為宜
3. 表面平滑、無發芽或凹洞
4. 鬚根不過多



優

蘆筍

1. 筍尖鱗片要緊密飽滿
2. 筍支部位肥碩不鬆軟
3. 基部切口不乾燥變色

優

茄子

1. 蒂頭不脫離茄肉、不乾燥
2. 表面需呈現鮮亮紫色
3. 頭尾粗細差不多

蘆筍雞蛋沙拉

食材：蘆筍、雞蛋、番茄、胡蘿蔔、小黃瓜、生火腿、結球萵苣、馬鈴薯

調味：蛋黃醬、鹽、胡椒粉(適量)

作法：

1. 蘆筍切段、胡蘿蔔切丁，汆燙；水煮雞蛋，切片及切塊。
2. 將馬鈴薯蒸熟、去皮，與雞蛋、蛋黃醬混合，並加鹽、胡椒粉調味。
3. 加入胡蘿蔔丁、小黃瓜丁、生火腿片拌勻。
4. 以蘆筍、結球萵苣、番茄丁裝飾，即完成。



家鄉茄子

食材：茄子、蔥、中薑、蒜仁、紅辣椒、九層塔、絞肉

調味：醬油膏(2大匙)、米酒(1大匙)、二號砂糖、胡椒粉、太白粉水(1小匙)

作法：

1. 將茄子切滾刀塊、蔥切段，蒜仁、薑、辣椒切片備用。
2. 將茄子塊入190度油溫炸至定色軟化撈起瀝乾。
3. 熱鍋煸香絞肉，再放入蒜片、薑片炒香。
4. 加入水150cc、醬油膏、二號砂糖、胡椒粉、米酒調味，放入茄子燒煮5分鐘至軟。
5. 以太白粉水勾芡，加入九層塔後迅速拌勻即可起鍋。





芋見小知識

- 芋頭營養豐富，含有醣類、維生素B群、鉀、鈣、鋅等，膳食纖維及鉀含量最多。
- 盛產期為7-9月，台灣屏東、高雄、南投、花蓮、苗栗、台中等地均有種植，其中又以台中大甲最具知名度。

芋見小撇步

這樣削不咬手 /

1. 芋頭表面保持乾燥。
2. 戴上手套再去皮。
3. 若碰到黏液，用鹽巴搓洗雙手。

這樣放最新鮮 /

若外皮泥土多，可先清洗再保存，但須擦乾並放置陰涼處，讓外皮充分乾燥，以免軟爛或長黴。

芋頭米粉

食材：芋頭、粗米粉、蝦皮、芹菜、香菜、蔥白

調味：鹽(2小匙)、豬油蔥(1大匙)、胡椒粉、二號砂糖(1小匙)

作法：

1. 芋頭去皮切滾刀塊，芹菜去葉切芹菜珠、香菜、蔥白切段。
2. 油鍋熱至180度，將芋頭塊下鍋炸至金黃色，撈起瀝乾備用。
3. 爆香蔥白至琥珀色，加入水800cc、泡發米粉、蝦皮、下鍋煮滾轉小火滾煮5分鐘。
4. 加入鹽、胡椒粉、二號砂糖、豬油蔥後起鍋。
5. 盛碗後撒上香菜段、芹菜珠即完成。



地瓜籤餅

食材：番薯、雞蛋、中筋麵粉

調味：白糖、鹽(適量)

作法：

1. 地瓜削皮，洗淨，刨成絲狀。
2. 取碗打入雞蛋，加白糖、鹽，攪拌均勻。
3. 再加入冷水拌勻，加入麵粉，攪拌均勻至無粉粒。
4. 加入地瓜絲再攪拌均勻。
5. 用平底鍋熱油，放入地瓜絲約一大湯匙的量，煎至兩面金黃色。
6. 起鍋前轉中火約10秒，將油逼出即完成。

