

食當季 · 吃在地 × 原型食物真好吃



呷啥咪

優 韭菜

1. 葉肉肥厚、葉片挺直
2. 葉色鮮嫩翠綠
3. 根部割口整齊

優 高麗菜

1. 菜葉薄且鮮亮
2. 梗部質地鮮嫩
3. 球體蓬鬆

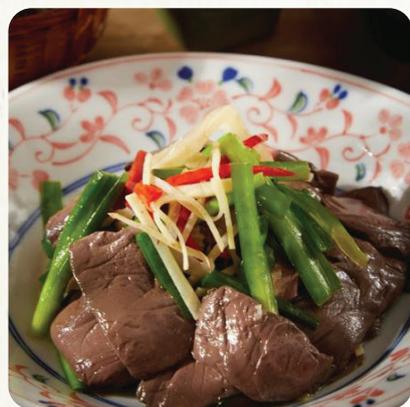


優 芥菜

1. 莖葉茂盛、葉片完整
2. 葉柄肥厚
3. 根部緊實

優 洋蔥

1. 外表光滑、球型完整
2. 無發芽、長鬚根者
3. 觸感結實不鬆軟



鴨紅炒韭菜

食材：韭菜、酸菜、薑絲、辣椒、鴨血、太白粉

調味：鹽、胡椒粉、水、白醋

作法：

1. 韭菜洗淨後切段，酸菜、薑絲、辣椒切片。
2. 鴨血切塊，放入熱水汆燙3分鐘。
3. 起油鍋，爆香作法1材料，再放入鴨血拌炒。
4. 加入調味料後大火翻炒，最後再加入少許太白粉水。



洋蔥燴雞翅

食材：雞翅、洋蔥、生薑

調味：醬油、白糖、蠔油

作法：

1. 雞翅洗淨，洋蔥切碎，生薑切片備用。
2. 以薑片、醬油、白糖醃製雞翅20分鐘。
3. 熱油鍋，爆香洋蔥，放入雞翅。
4. 加入蠔油、清水，大火煮開後，中火煮8分鐘，小火再燻2分鐘。
5. 加入少許白糖，大火收汁即完成。

私房料理公開



營養價值

含有維生素A、維生素C、鉀、鈣、磷、鐵、膳食纖維。
有助於胃腸消化、預防便秘。

產量分布

臺灣總種植面積超過8,000公頃，
主要產區為彰化縣、雲林縣及南投縣。

盛產季節

盛產期為10月至5月。

營養價值

含有β-胡蘿蔔素、維他命A、
黃體素、異硫氰酸鈉、多酚，
有抗氧化功用。

產量分布

臺灣總種植面積超過1,300公頃，
主要產區為嘉義縣、雲林縣及臺南市。

盛產季節

盛產期為11月至3月。



高麗菜冬瓜封

食材：高麗菜、冬瓜、香菜、紅蔥酥、蝦米

調味：醬油、米酒、冰糖、水

作法：

1. 高麗菜洗淨切四等分；冬瓜去皮、去籽切四大塊。
2. 高麗菜與冬瓜一起放進滷鍋，加入醬油、米酒、冰糖、紅蔥酥。
3. 高麗菜滷30分鐘後先起鍋；冬瓜多滷20分鐘再起鍋。
4. 擺盤時冬瓜擺中間，高麗菜擺邊緣，淋上少許滷汁，最後撒上香菜、蝦米。



芥菜鮮蝦湯

食材：芥菜、香菇、蔥、豆腐、鮮蝦

調味：香油、白胡椒粉、鹽

作法：

1. 芥菜洗淨切成段；香菇洗淨，去根蒂切成小丁；蔥切蔥花。
2. 豆腐切小塊放入鹽水中浸泡30分鐘。
3. 鮮蝦洗淨，去掉蝦腸。
4. 熱油鍋，倒入蔥花、香菇炒香。倒入適量清水，再下豆腐。煮開後放入蝦，煮2分鐘。
5. 最後下芥菜，再次沸騰後關火，撒入白胡椒粉、香油即完成。