廣告

行政院農業委員會

食當季・吃在地 x 原型食物真好吃

立春・雨水

二月

私房料理公開

呷啥咪

優 青蔥

1. 葉尖端翠綠
2. 蔥管飽滿挺直
3. 葉子完整無傷痕

優 茼蒿

1. 葉片厚實
2. 葉面完整、葉緣無變色
3. 根部完整飽滿

優 大蒜

1. 蒜球硬實完整
2. 外皮包覆完整
3. 外膜無變色發霉

優 辣椒

1. 外觀色澤光亮
2. 顏色通透紅潤
3. 果實新鮮飽滿

菜脯小魚辣椒

食材：辣椒、菜脯、小魚乾、豆豉、蒜頭
調味：醬油、砂糖、米酒、胡椒粉、辣油、香油
作法：
1. 先將菜脯切小丁，辣椒切花，蒜頭切末備用。
2. 鍋中放入 1 大匙油，將菜脯、蒜末、辣椒、豆豉炒香。
3. 接著加入全部的調味料、小魚乾拌炒入味均勻即可。

客家鹹湯圓

食材：糯米、茼蒿、香菜、芹菜、油蔥、蝦米、豬瘦肉、香菇
調味：雞高湯、胡椒粉、鹽
作法：
1. 糯米洗淨浸泡研磨成米漿，用重物壓數小時除去多餘水分。
2. 香菇、蝦米、豬瘦肉加適量胡椒粉爆香調味，便完成配料。芹菜、香菜切絲備用。
3. 將糯米糰搓軟，分成小段搓圓，準備一鍋滾水煮湯圓，煮到湯圓浮起，待30秒後撈起。
4. 加雞高湯煮滾，放入湯圓、配料，再放入茼蒿氽燙，最後撒上油蔥酥、芹菜、香菜即可。

資料來源：帕斯頓出版 P c s e l c《客家廚房經典：食在台灣客家庄，傳承百年鹹香肝滋味》、《豐紅的豐綠：四季醃漬客家菜》

廣告

行政院農業委員會

吃出免疫力 當季好食材

營養價值

含有蛋白質、脂質、碳水化合物、礦物質外，
蒜素和硫化合物有效增強免疫力。

產量分布

臺灣總種植面積超過4,300公頃，主要產區為雲林縣。

盛產季節

盛產期為2月至4月。

營養價值

含有膳食纖維、蔥辣素、硒和揮發性成分，
具殺菌作用，增進食慾。

產量分布

臺灣總種植面積超過5,000公頃，
主要產區為雲林縣、彰化縣及宜蘭縣。

盛產季節

盛產期為11月至5月。

老菜脯蒜頭雞湯

食材：老菜脯、土雞、蒜頭、枸杞、水
調味：鹽
作法：
1. 將土雞剁塊、氽燙血水洗淨備用，老菜脯清洗乾淨。
2. 取湯鍋放入土雞和老菜脯、蒜頭加水，蒸煮1小時後加入枸杞。
3. 最後再加入鹽適當調味即可。

蔥爆豬肉

食材：豬肉、青蔥、生薑
調味：米酒、鹽
作法：
1. 青蔥切段、生薑切片。
2. 豬肉切片，加米酒、薑片、少許鹽醃製20分鐘，擦乾水分。
3. 豬肉片下油鍋炒至變色即起鍋。
4. 下蔥段炒香，倒入豬肉片爆炒。
5. 最後加入薑片、鹽、米酒調味即可。

資料來源：帕斯頓出版Pestle《客家廚房經典：食在台灣客家庄，傳承百年飄香好滋味》、《食光如味：大啖餐桌上的銀髮、顧好五臟顧好胃》