

三月

驚蟄、春分

食當季・吃在地
原型食物真好吃15日
食物日

優

空心菜

1. 葉子越綠越新鮮
2. 全株完整、無鬚根
3. 莖管底部切面無腐爛、變色

優

香菇(乾)

1. 蕈傘完整無變色
2. 蕈褶色澤呈乳白或淺褐色
3. 味道無雜味或霉味

優

四季豆

1. 長度約15公分
2. 外型飽滿直挺
3. 表皮無發黃、褐色斑



1



2



3

豆腐乳空心菜

1 食材：空心菜、豆腐乳、辣椒、蒜頭

調味：醬油、米酒

作法：

1. 空心菜切段洗淨，豆腐乳壓碎，辣椒、蒜頭切片備用。
2. 鍋中放入1大匙油加熱，加入辣椒、蒜頭爆香。
3. 續下空心菜、豆腐乳、醬油、米酒，快速炒入味即完成。

梅干菜四季豆

2 食材：四季豆、梅干菜、絞肉、蒜頭、辣椒、青蔥

調味：醬油、砂糖、米酒、香油

作法：

1. 四季豆摘去頭尾，再折成5公分長，用2大匙油入鍋煎香備用。
2. 梅干菜洗淨切末，蒜頭、辣椒切末，青蔥切花備用。
3. 先將鍋中加入少許油，放入絞肉、蒜頭炒香至變色。
4. 再加入梅干菜炒出香氣，最後放入四季豆、辣椒、蔥花、調味料快速拌炒均勻即完成。

香菇粥

3 食材：乾香菇、白米飯、中薑、蔥

調味：鹽、胡椒粉、蔥香油

作法：

1. 乾香菇泡發切絲，中薑去皮切絲，蔥切蔥花備用。
2. 起一鍋水700公克、香菇絲、白米飯、薑絲，煮滾轉小火，熬煮成粥狀。
3. 加入鹽、胡椒粉、蔥香油拌勻，盛入碗中，撒上蔥花即完成。

食當季吃在地・原型食物真好吃



購買資訊



漁業署FB



全國漁會



台潮魚集



蠡活一號

臺灣俗諺「一午、二紅沙、三鯧、四馬鮫」，形容臺灣魚類的美味排行榜。位居冠軍的「午仔魚」肉質細緻、味美鮮甜且富含蛋白質、不飽和脂肪酸、DHA等多種營養素，也讓它有「近海金鑽石」之稱。

達人教您如何挑選／

魚眼清澈不混濁、聞起來無腥臭味、鱗片具光澤且整齊



醬鳳梨午仔魚

食材：午仔魚、醬鳳梨、青蔥、辣椒

調味：米酒、醬油

作法：

1. 醬鳳梨切片，青蔥、辣椒切小段備用。
2. 醬鳳梨、米酒、醬油和半碗水調成醬汁。
3. 盤中先放入午仔魚，再淋上調好的醬，一起入鍋蒸8分鐘。
4. 蒸熟後開蓋放入青蔥、辣椒一起蒸熟入味即完成。