

四月

清明、穀雨

食當季・吃在地
原型食物真好吃15日
食物日

優

莧菜

1. 外觀翠綠
2. 葉片無粘黃
3. 根部飽滿硬實

優

地瓜葉

1. 葉片翠綠完整
2. 莖部切D不乾燥
3. 嫩芽多D感較嫩

優

毛豆

1. 外觀青綠色
2. 豆莢飽滿挺直
3. 豆莢上無色斑



1 食材：絲瓜、毛豆、辣椒

絲瓜 調味：鹽

作法：

1. 絲瓜洗淨去皮切塊，用鹽醃製10分鐘。
2. 辣椒切絲備用。
3. 熱油鍋，倒入絲瓜、毛豆、辣椒絲。
4. 加入少許鹽，大火炒3分鐘即完成。

2 食材：白莧菜、吻仔魚、蒜頭

吻仔魚 調味：鹽、糖、米酒、白胡椒粉、太白粉

作法：

1. 先將莧菜的粗梗剝除，留細梗；吻仔魚洗淨瀝乾水分。
2. 汆燙莧菜，顏色變深時撈起泡入冷水中，放涼切段備用。
3. 爆香蒜頭，放入吻仔魚拌炒出香味，再加入少許米酒。
4. 接著用小火慢慢煮滾，不需蓋上鍋蓋。
5. 最後加入糖、白胡椒粉、鹽、太白粉水。

3 食材：地瓜葉、蒜頭酥

拌地瓜葉 調味：豬油蔥、鹽

作法：

1. 地瓜葉用手折斷莖部約6公分段，並摘下葉子備用。
2. 煮滾水汆燙地瓜葉撈起瀝乾。
3. 趁熱拌入調味料與蒜頭酥即完成。

食當季吃在地、原型食物真好吃



- 台農17號「金鑽鳳梨」是臺灣主要栽培品種，占國內鳳梨種植面積9成以上。
- 鳳梨富含維生素A、B、C及礦物質等，且果肉鮮美、纖維多、肉質細緻多汁、糖度高。
- 除了鮮食外，也能製作果醬、入菜、煮湯，風味、口感絕佳。

達人教您如何挑選／

1. 大小外觀：約1.2-1.8公斤；果實飽滿呈圓筒狀，果目平展無裂縫及碰傷，冠芽大小適中無蓄化，果柄切口小且新鮮者為佳。
2. 色澤香味：果皮光亮且轉金黃色，早春挑選2/3黃以上，酸度較低；入夏氣候較熱，可挑選1/3-2/3黃，果實以散發濃郁香氣者為最佳。
3. 彈指神功：用手指輕彈果實，聲音清響者稱為鼓聲果，其肉質細緻且耐貯放，轉黃程度越高，甜度及風味越佳，是購買首選。

醬鳳梨



食材：新鮮鳳梨

調味：細砂糖、粗鹽、豆粕、甘草片、米酒

作法：

1. 豆粕用2大匙米酒清洗乾淨後將米酒倒掉。
2. 鳳梨切成4等份，中間硬芯去除，果肉切約0.8公分厚片狀備用。
3. 取乾淨的玻璃瓶用熱水燙過、消毒、烘乾。
4. 鳳梨片一層層放入瓶中，每一層依序撒上適量的細砂糖、粗鹽及豆粕。
5. 最後放上甘草片，倒入米酒，蓋子封緊放置陰涼處。
6. 前2週每天稍微轉動瓶身，讓鳳梨片充分浸到湯汁，1個月後即完成。

醬鳳梨雞腿煲



食材：醬鳳梨、雞腿、青蔥、蒜頭、辣椒、香菜、鮮香菇

調味：醬油、米酒

作法：

1. 雞腿去骨、鮮香菇切塊，青蔥、香菜切段，蒜頭、辣椒切片備用。
2. 雞腿入鍋煎至兩面金黃取出。
3. 鍋中加入1大匙油，將蒜頭、辣椒爆香。
4. 續下醬油、米酒、醬鳳梨、雞腿和香菇。
5. 入鍋燒入味後放入青蔥、香菜拌炒熟即完成。