



幸福好食曆
新北當令低碳





幸福好食

新北當令低碳

曆食





當食農教育遇見 聯合國永續發展目標（SDGs）

何昕家助理教授

2022 年 4 月 19 日，立法院三讀通過《食農教育法》，對於食農教育定義如下：指運用教育方法，培育國民瞭解國民基本農業生產、農產加工、友善環境、友善生產育養及畜牧、動物福利、食物選擇、餐飲製備知能及實踐、剩食處理，增進飲食、環境與農業連結，促使國民重視自身健康與農漁村、農業及環境之永續發展，並採取行動之教育過程。第四條，也提出六大方針，包含支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、產地消永續農業。而漁業署近年來也大力推動食魚教育，希望將永續食魚文化帶入學生日常生活，回到安全、源頭與永續重要核心概念，包含漁業生產、生活與生態，營養與健康風險、永續漁業。

從定義、六大方針與食魚教育中，可以洞察出與 SDG2：消除飢餓中，強調確保糧食安全，進而促進永續農業有其相關性，而擴展到永續農漁業概念是從整體系統觀，包含糧食安全、環境生態保護、以及文化價值等多元面向直接回應食農教育整全性。而 SDG2 細項目標 2.2 更深入提及營養課題，回應均衡飲食觀念方針；另外支持認同在地農業與產地消方針，回應 SDG12 負責任的消費和生產，當透過在地消費時，便是支持在地生產。食農教育與 SDGs，除學校從產地到餐桌與農事相關操作外，回到十二年國教核心素養生活情境，與學生最直接相關便是營養午餐，營養午餐回應食農教育以及 SDG2 與 SDG12，可能包含食材、料理、營養、食物里程等，而營養午餐中的剩食是相當關鍵且貼近學生生活情境的課題。另外 SDG14 與 SDG15 則是與食農教育關鍵與重要的土地與海洋資源，人類是相當依賴地球資源（包含土地與海洋），尤其是最關鍵的食物來源，而 SDG14 與 SDG15 便包含所有人類食物的來源。

在聯合國農糧署，也提及，強大的農漁業基石是實踐 SDGs 關鍵與重要的要素，從聯合國農糧署觀點綜整 SDGs17 項目標，與食農教育對話後延伸的看見的面向：

SDG1 消除貧窮

1 消除貧窮



包容性農業、糧食生產和與農業相關的經濟可以在農村地區創造就業機會並消除飢餓，讓人們有機會滿足基本需求。

SDG2 消除飢餓

2 終止飢餓



當代多元課題加劇土壤和生物多樣性退化；以及更頻繁和更惡劣的天氣事件。氣候變遷對農業的影響使情況更加複雜，而永續農業是對這些課題關鍵的途徑。

SDG3 良好健康與福祉

3 良好健康
同社區福利



健康不僅限於人類健康，還包括動物、植物和環境健康，這是一種“一體健康”概念，健康的動植物與環境，有助於健康的人和永續的糧食生產。

SDG4 優質教育

4 優質教育



獲得優質教育對於改善人們的生活和永續發展關鍵途徑。然而，全世界農村地區的平均失學率是城市地區的兩倍。同時也透過永續發展教育實踐永續農業推動。

SDG5 性別平等

5 性別平等



食安全、提高農業生產力和確保農村人口充分參與決策過程的核心任務。

SDG6 潔淨水與衛生

6 清潔飲水
同衛生設施



如何使用更少的水來增加糧食產量是我們這個時代面臨的巨大挑戰之一，隨著全球人口增長和經濟發展推動糧食需求增加，灌溉和畜牧業的用水量將增加。飲食趨勢表現出全球食品消費量增加，而需要生產更多的水。

SDG7 可負擔潔淨能源

7 負擔得起的
潔淨能源



為了用更少和更清潔的能源提供更多的食物，糧食和農業系統將逐漸需要擺脫對化石燃料的依賴，並採用可減少對氣候變遷影響的可再生能源，同時也需要確保糧食安全。

SDG8 尊嚴就業與經濟發展



糧食和農業可以幫助解決相關就業挑戰，在與永續農業相關支持服務相關的農業食品鏈中，農業和其他漁牧業在就業機會上有相當大的潛力。

SDG9 產業創新與基礎設施



聯合國農糧署對運輸、儲存、灌溉和通信技術的投資，希望可以促進農村社區的永續發展。而改善農村基礎設施，加強市場和城鄉聯繫，有助於建立一個更加相互聯繫和充滿活力的社會，同時減緩農村人口向城市的外流，進而在農漁牧業中，也逐漸有其新科技與新技術發展。

SDG10 減少不平等



貧窮和弱勢群體，尤其是農村婦女，獲得土地、自然資源、信貸和服務的機會有限。而為耕種、飼養牲畜、養殖漁業和管理森林的人確保土地使用權，是對於解決不平等問題至關重要的關注。而也需要關注農漁牧業中，整體產銷過程，面對不平等課題。

SDG11 永續城市與社區



需要面對城市向土地的擴張，增加了城市爭奪土地和水等自然資源的糧食需求，更加延伸城市與社區面對糧食供需課題。

SDG12 負責任生產與消費



世界浪費或損失了大約三分之一的糧食，生產者需要減少對環境的負面影響，例如土壤、水和養分流失、溫室氣體排放和生態系統退化。更必須鼓勵消費者不浪費糧食，同時關注營養和安全的飲食，減少對環境的影響。回歸地產地消，支持在地農漁牧業。

SDG13 氣候行動



糧食生產有可能成為氣候變遷的最大受害者，但永續農業可以成為解決方案關鍵與重要的部分。

SDG14 水下生命



海洋和沿海地區為世界提供了大量對人類福祉和全球糧食安全至關重要的來源，目前也需要面對海洋資源浩劫課題。

SDG15 陸域生命



健康的生態系統保護地球並維持整體生活，特別是森林、濕地、山區等，提供了清潔的空氣和水、生物多樣性保護和減緩氣候變遷，而也必須考量到整體生態系與糧食種植課題。

SDG16 和平有力的制度



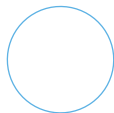
糧食安全和健全的農業部門可以在防止衝突，以及在建設和平方面發揮關鍵作用。在許多國家，災害或政治不穩定導致長期危機和糧食短缺。而也需要關於漁牧業相關法規制度現狀。

SDG17 夥伴關係



聯合國農糧署提及在相關糧食生產上，在很大程度上取決於其與所有糧食和農業行為者開展工作和發展夥伴關係的能力，而糧食生產與所有目標都是息息相關。

以上針對食農教育與 SDGs 進行對話後，所看見的延伸思考，希望可以給食農教育推動第一線老師，有機會可以透過 SDGs 延展對於食農教育的觀點與看法，進而引導下一代學子。



桶柑

一顆顆黃澄澄的五寮桶柑，
在陽光下耀眼的妝點著綠油油的山坡，
一抹清香的酸甜好滋味，
溫暖遊子年節的思鄉情懷，
團聚，大吉大利的桶柑滿載家的味道。

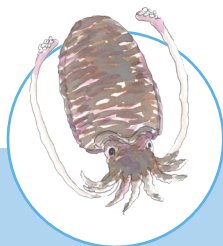




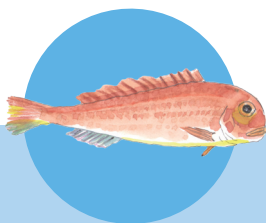
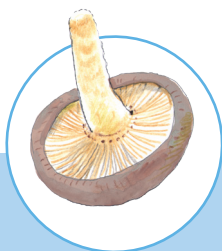
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		

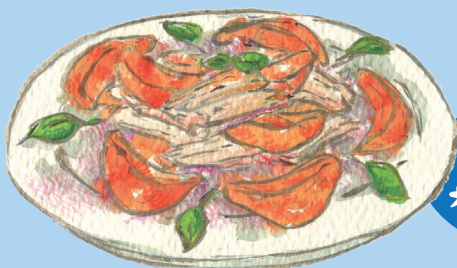


THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



Jan

桶柑含多種植化素，包括 β -胡蘿蔔素、橘紅素、枸橼酸、多酚類等。



橘汁雞絲 / 橘子生菜沙拉

材 料

橘子 2 顆、雞胸肉 1 片、鹽少許、水適量。

作 法

- 1 雞胸肉用水煮熟備用。
- 2 橘子剝開，去除每一瓣橘子的薄膜。

- 3 將其中 1 顆去膜的橘子瓣切小丁。
- 4 另 1 顆去膜的橘子瓣擺盤用，有剩餘留著擠汁。
- 5 將雞肉剝絲加少許鹽抓拌一下，再加入橘子丁和橘子汁輕輕攪拌。

- 6 將完成的橘汁雞絲放入擺盤中即完成。
- 7 也可以加入生菜和核果，做成橘子生菜沙拉。
拌入優格也是一種選擇喔！
- 8 自己也可以發揮創意，依喜好加入。





氣候稍寒，太陽漸向北移，北半球的白晝逐漸增長。農耕社會的腳步，總是緩慢而溫馴的。台灣中北部地區農作物此時發生低溫寒（霜）害的機會很高。北部水域中會出現旗魚、嘉鱘、赤鯨、白帶魚、白腹鯖、蟹類等。北部種植萵苣、芹菜、胡椒、芥菜、朝鮮菜等。

Memo ○●





香菇富含高蛋白、低脂肪、多醣、多種氨基酸和多種維生素。

豆腐肉末 釀香菇



材 料

乾香菇 10 幾朵、豬肉 150 公克（3 肥 7 瘦）、豆腐 100 公克（半塊）、胡蘿蔔 50 公克、料理米酒少許、鹽少許、水澱粉少許。

作 法

- 1 將乾香菇浸泡 3 個小時，完全泡軟，再次清洗乾淨，擠乾水分，將香菇蒂剪下。
- 2 將肉、胡蘿蔔和香菇蒂切成末，並將豆腐捏成泥。
- 3 將肉末、胡蘿蔔末、豆腐泥和香菇蒂末放入大碗中，加入 5cc 料理米酒，1 公克鹽，用筷子攪拌 2 分鐘。
- 4 將做好的豆腐肉餡釀在香菇中，將香菇整齊的擺在盤子中。
- 5 將盤子放入蒸鍋中，冷水開始燒，水開後再蒸 10 分鐘即可出鍋。
- 6 出鍋後將盤子中湯汁倒回鍋中，倒入水澱粉勾上一層薄芡，然後將湯汁淋在做好的香菇上就完成。





小寒屬於農曆十二月的節氣，十二月古稱「臘月」。農曆十二月八日民間流傳有吃臘八粥的習俗，用糯米（或黍米、小米、粳米、薏仁米等）、桂圓、荔枝乾、蓮子、紅棗、花生仁、瓜條、杏仁、松子、白果、栗子等，或只取八樣，或不限八樣，熬成甜粥，敬佛祭祖，並互相餽贈。

Memo ○ ●



赤鯨含蛋白質、鈣、維生素 A、B、E 等不飽和脂肪酸等。



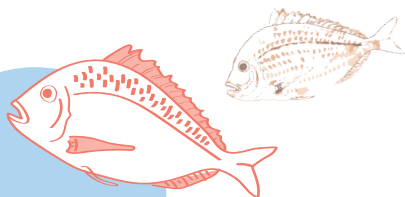
乾煎赤鯨

材 料

赤鯨 1 尾、油 3 大匙、鹽少許、胡椒粉少許、檸檬 1 顆。

作 法

- 1 檸檬切塊備用。
- 2 赤鯨擦乾水分後，抹少許鹽備用。
- 3 將不沾鍋洗淨，熱鍋後加入油潤鍋，轉大火，將魚放入，蓋上蓋子，約 2 分鐘後轉中小火（不要翻動避免魚破碎），約 6-7 分鐘後，可以將魚翻面，再等待 6-7 分鐘就可以起鍋。
- 4 盛盤後，放上胡椒粉、檸檬片即可。





「大寒不寒，春分不暖」，意味著冬去春始來的景象。古人此時忙著造脯，釀酒，積糞，貯蠶草，為過冬和過年做準備，呈現昇平富足的景緻，「最喜大寒無雨雪，太平冬盡賀春來」。北部水域中會出現赤鯨、白帶魚、軟絲、日本馬加鰹等。北部種植胡蘿蔔、絲瓜、匏瓜、茼蒿、菠菜。

Memo ○●



花枝含蛋白質、脂肪、EPA、DHA、維生素 E、牛磺酸等。



芹菜炒花枝



材 料

花枝 1 隻、芹菜 300 公克、高湯、油 2 大匙、鹽少許、辣椒少許（可用綠燈海鮮軟絲或透抽取代）。

作 法

- 1 花枝切花備用。
- 2 芹菜去尾去菜葉，洗淨後切段狀備用。
- 3 取鍋，加入少許油燒熱，放入蒜末爆香，再加入作法 1 的花枝拌炒均勻。
- 4 續放入辣椒絲和芹菜段拌炒後，加入調味料和高湯炒至入味即可盛盤。





大寒，臘月十六為一年最後的做牙，稱為尾牙。頭家會宴請員工並發放紅包或禮物，表示感謝；相傳尾牙宴上，雞頭所向之員工有來年續聘與否的意涵。農曆十二月二十四日送神，舊說是恭送灶神及諸神昇天述職的日子。除夕、過年，都指今年至此將除，而準備明旦迎接新歲，「除舊迎新」在節氣上具有更迭的意義。

Memo ○ ●



馬頭魚脂肪少肉質鮮嫩，含蛋白質和膠原蛋白等。



樹子蒸 馬頭魚

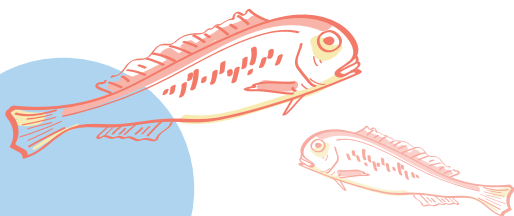


材 料

馬頭魚 1 尾、青蔥少許、老薑少許、辣椒少許、破布子少許、醬油少許、料理米酒少許。

作 法

- 1 食材清洗乾淨備用。
- 2 辣椒去籽切絲，青蔥、老薑切絲。
- 3 將馬頭魚擺於蒸盤中，擺上蔥白與薑絲，再淋上所有的醬汁食材。
- 4 大火蒸 10 分鐘，開蓋放入辣椒絲與蔥綠絲，再蒸約 30 秒，即可關火。





俗諺語

- * 小寒大冷，人馬安；大寒不寒，人馬不安：冬至後，天氣寒冷，人畜才不會災疫。若大寒不寒，害蟲未死或未伏，則人畜必有災殃。
- * 大寒不寒，春分不暖：大寒若不冷，則寒天向後移，翌年春分時節天氣仍會十分寒冷。

Memo ○●





二月

Feb

珠蔥

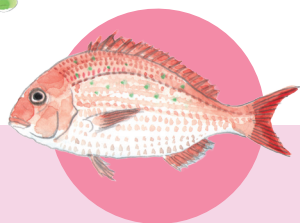
珠蔥是與春天邂逅的美味嬌客，
在冷涼氣候和有機砂土的呵護下，
從紅潤飽滿的蔥頭中冒出新綠，
細緻的甘甜清脆留住一群粉絲饕客，
平溪珠蔥 - 創造屬於自己的獨特風味。



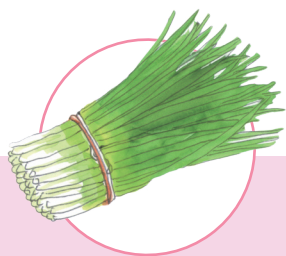
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



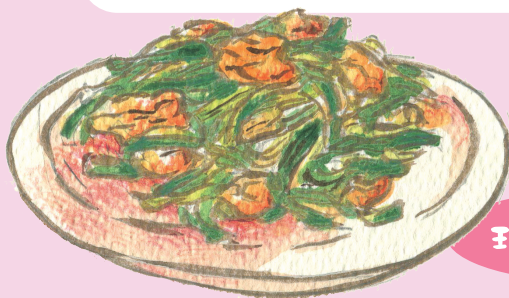
THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



二月

Feb

珠蔥含鉀、鈣、維生素C、維他命B、胡蘿蔔素、葉酸、硒及胺基酸等。



珠蔥炒蛋

材 料

珠蔥半斤、雞蛋 2 顆、油少許、鹽少許、料理米酒少許。

作 法

- 1 熱鍋放入油少許，雞蛋打勻放入炒鍋，微凝結再翻炒。
- 2 放入珠蔥頭微炒，再放入剩餘的珠蔥。
- 3 加少許鹽調味，起鍋前再加少許料理米酒。





由於台灣氣候暖和，立春時，中南部地區一期水稻已進行插秧，北部地區則為休耕或播種。立春又象徵春天開始的意思，因此人們常根據立春之天氣，預期未來一年之收成。北部水域中有鰭魚、烏魚、鯊魚、三線磯鱸及白帶魚。北部種植茄子、番茄、大蔥、牛蒡、珠蔥等。

Memo ○●





白蘿蔔含維生素C與微量的鋅等，紅蘿蔔含胡蘿蔔素和多種維生素等。

糖醋蘿蔔



材 料

白蘿蔔 1/2 條 (或 1 小條)、紅蘿蔔 1 小條、小黃瓜 2 條、鹽 1 大匙、白砂糖 2 大匙、糯米醋 3 大匙、開水 100cc。

作 法

- 1 白蘿蔔去皮，紅蘿蔔去皮，小黃瓜洗淨，都切成菱形狀小長條。
- 2 用少許鹽醃漬約 20 分鐘，將出水倒掉並微壓乾。
- 3 加入糯米醋、白砂糖、開水 100cc 拌勻，置入冷藏半天即可食用。





立春是二十四節氣中的第一個，它的意義是指春天從此開始。古代立春日有一項饒富意義的民俗活動—打春牛，大約漢朝時代，立春日便有塑立土牛及耕人的禮俗。起初是藉以象徵春天來臨，農民必須準備春耕；後來則演變成「鞭打春牛」的活動，而「耕人」也變成勾芒神，勾芒是春神。

Memo ○●



嘉納魚低脂肪、高蛋白，含有菸鹼酸。



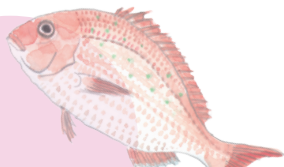
鹽烤嘉納魚

材 料

嘉納魚 1 條、鹽少許、胡椒粉少許、白芝麻少許和檸檬半顆。

作 法

- 1 將嘉納魚洗淨，擦乾水分，抹上少許鹽。
- 2 烤箱 230 度並預熱 10 分鐘後將於放入烤 15 分鐘。
- 3 烤好後擺盤，灑上胡椒粉和芝麻粒，依個人喜好擠些檸檬汁。





北部地區則因受東北季風影響，降雨機會較多，呈現「春雨綿綿」的天氣。北部水域中有鯖魚、烏魚、鯊魚、黑鯧、蟹類及白帶魚。北部種植米豆、絲瓜、黑豆、辣椒、韭菜、花生、萵苣、蘆筍、白豆、紫蘇、玉蜀黍等。

Memo





韭菜含硫化物、 β -胡蘿蔔素、葉綠素和維生素 C。

韭菜煎餅



材 料

中筋麵粉 500 公克、水 500 公克（比例大約 1:1，水份慢慢加）雞蛋 1 顆和韭菜適量。

作 法

- 1 韭菜切成細丁。
- 2 用大容器將麵粉和水調勻，加雞蛋和韭菜拌勻。用保鮮膜覆蓋冷藏半小時。
- 3 喜歡海鮮口味可加入蝦仁。
- 4 鍋中加入油，先熱油鍋，放入拌勻的韭菜麵糊後轉中火，麵糊薄口感較脆。





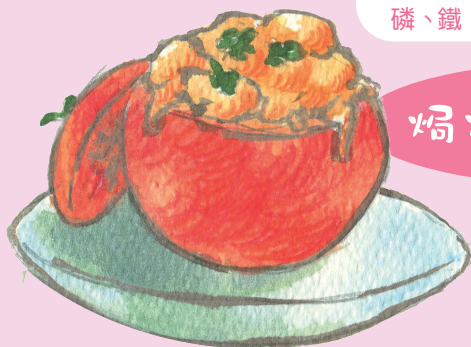
「雨水」，各地農友已開始在耕地中忙碌，而漁友也選擇合適出海的日子開始捕撈漁獲。雨水前後的民間節日，有農曆一月十五日為元宵節。元宵節又稱上元節或小過年，是整個春節活動最後的高潮。北部有野柳神明淨港和平溪放天燈的特色元宵節習俗。

Memo ○●



番茄含茄紅素、類胡蘿蔔素、
磷、鐵、鉀、鈉、鎂和維生素等。

焗烤番茄杏鮑菇



材 料

橄欖油適量、牛番茄 1 顆、焗烤用起士適量、杏鮑菇半顆、義大利香芹少許、鹽適量、白胡椒粉適量。

作 法

- 1 將杏鮑菇及番茄丁以橄欖油先行炒香並加入少許的鹽及白胡椒粉調味。
- 2 將炒出香氣的杏鮑菇及番茄丁回填到原本的牛番茄裡，然後在上面鋪上些許焗烤用的起士就完成了。
- 3 成品再點綴些許義大利香芹就是一道相當令人討喜的焗烤杏鮑菇料理了。

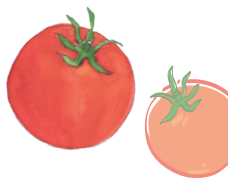




俗諺語

- * 立春落雨透清明：立春日若下雨，直到清明前都會多雨。春喜晴不喜雨，尤忌打雷。
- * 正月展春流：立春以後，潮汐海流加大。春天後母面：入春以後，氣候陰晴冷暖無常。
- * 春寒雨若泉，冬寒雨四散：春天氣溫低則多雨，冬天氣溫低則雨量反而少。
- * 雨打元宵燈，日曝清明前：元宵當日若下雨，清明節前則會缺雨。

Memo ○●





三月

Mar

石花・海藻

北海岸風情萬種的海藻生態，
不論是與紅藻石花共舞的海女採集秀，
或是任由大海編織的綠藻石蓴自然景觀，
都在潮間帶中展現海洋的生命魅力，
在奇岩礁石中創造一波波的讚嘆。

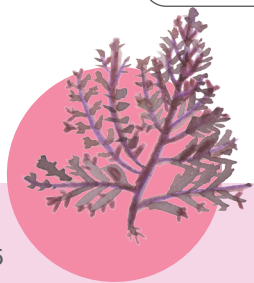




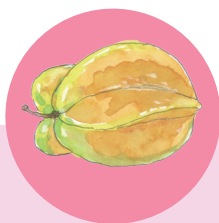
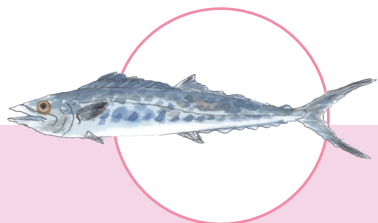
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



三月

Mar

石花菜富含膠質、碳水化合物、蛋白質、藻紅素、藻藍素、維生素 B1、B2、礦物質、鉀、碘、鈣等。



什錦石花凍



材 料

石花菜 30 公克、水 3000cc、冬瓜茶磚 1/3 塊、當季什錦水果適量。

作 法

- 1 將石花菜洗淨後，放入鍋中加入 2000cc 的水煮至沸騰，轉小火煮至膠質出來，以棉布袋濾出湯汁備用。
- 2 將過濾後的石花菜再加入 1000cc 的水，以中大火煮滾，再轉小火煮至有膠質的稠狀，倒出並以篩網過濾湯汁。
- 3 將兩次的湯汁混合後裝入模型中放涼凝固，再放入冰箱冷藏冰涼。
- 4 冬瓜茶磚加入水以小火煮成冬瓜茶糖漿；什錦水果切丁備用。
- 5 將做法 3 的石花凍取出切丁，再加入作法 4 的什錦水果丁，並淋上冬瓜茶糖漿即可。



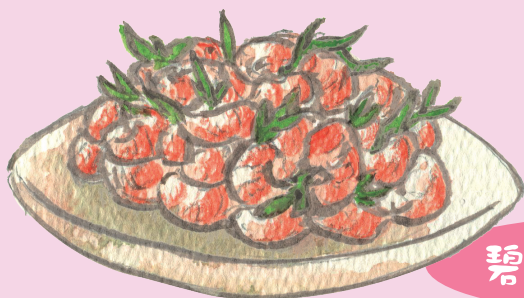


中北部地在驚蟄左右為水稻插秧盛期。驚蟄象徵春雷初響，萬物萌發之景象。北部水域中有東方齒鰻、嘉鱘、鯉魚等。北部種植大黃瓜、西瓜、甜瓜、白芋、筴白筍、薑、花生等。

Memo ○●



碧螺春茶是綠茶，不發酵茶，含茶多酚、茶氨酸、兒茶素、維生素和咖啡鹼等。



碧螺春蝦仁

材 料

蝦仁 350 公克、碧螺春 10 公克、鹽 6-7 公克、雞蛋清 1 顆、乾澱粉 20-25 公克、沙拉油少許。

作 法

- 1 蝦仁洗淨，瀝乾。放入碗內，加鹽、蛋清、乾澱粉攪拌。
 - 2 另沖 1 杯開水，放入碧螺春，沏成茶。
-
- 3 炒鍋燒熱，倒入沙拉油，燒至油溫約 120℃ 熱時，放入蝦仁，用筷子輕輕撥散，至蝦仁呈乳白色時，倒入漏勺，瀝油。炒鍋復置旺火上。
 - 4 將蝦仁倒回鍋內，烹入碧螺春茶汁約 30 公克，顛翻炒鍋，出鍋裝入盤內，並將茶葉略擠去茶汁，點綴在蝦仁旁，以示碧螺蝦仁。





驚蟄的習俗，一是聽到第一聲春雷響時，趕緊將衣服抖一抖，象徵經年不受蟲子跳蚤侵襲；一是驚蟄日要取石灰灑在門檻外，避免蟲蟻上門。

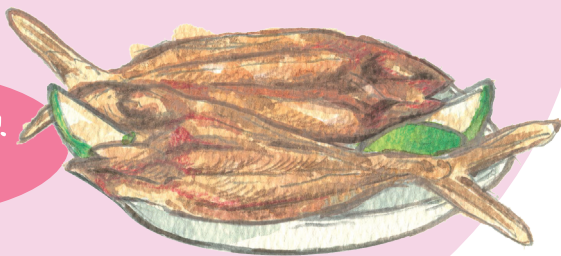
驚蟄前後的民間節慶，有農曆二月二日土地公生日，也是頭牙，頭牙請客用「潤餅」，又稱「春捲」，吃春捲有祈求「年年春」的意思。



飛魚肉含有豐富的硒，是性能優越的抗氧化物。



油煎飛魚 一夜干



材 料

飛魚一夜干 1 份、檸檬 1 顆。

作 法

- 1 檸檬切片備用。
- 2 兩種方法二選一：

【煎】

熱鍋後，鍋內加入少許油，將魚放入，以中小火乾煎至熟，表面金黃，食用時擠上檸檬汁即可。

【烤】

小烤箱預熱後放入解凍後的一夜干，10 分鐘烤完輕鬆上桌。





「春分日夜對分」，白晝時間漸漸增長，農家子弟必須早起下田操作。春分時節氣候變化大，氣溫不穩定，因此人或作物都要注意身體或防治病蟲害。北部水域中有胭脂蝦、嘉鱻、鯉魚等。北部種植苦瓜、空心菜、扁豆、落葵、蓮藕、水芋、山藥等。

Memo ○●



馬加鰹魚含蛋白質和不飽和脂肪酸。



紅燒馬加鰹魚排

材 料

馬加鰹魚排 2 片、薑絲少許、配色佐料少許、油 1 匙、醬油 1 匙。

作 法

- 1 馬加鰹魚排要先解凍（放冷藏 5 小時以上，或是浸泡冷水 1.5-2 小時）。
- 2 準備配料青蔥（白切花，葉子切絲）、紅蘿蔔、彩椒。
- 3 油鍋熱後，將魚片放入。
- 4 兩面稍稍煎到微黃，差不多熟後，再加些薑絲、辣椒。
- 5 加點醬油和水，並把其他佐料放進去一起悶煮一下。
- 6 先把魚排夾起來看，表面醬了色，看起來更加可口。
- 7 再把佐料加入鍋中拌炒，起鍋後和醬汁淋上後就大功告成了。



春分前後的民俗節日有農曆二月十五日開漳聖王誕辰，是臺灣漳州移民的信仰。農曆二月十九日觀世音菩薩誕辰。農曆二月二十五日三山國王祭日，是潮州客家移民的守護神。

Memo ○●





楊桃含有醣類、維生素 C、磷、鉀、檸檬酸和草酸等。

腰果楊桃蘆筍 楓糖沙拉



材 料

烘焙腰果少許、水果玉米粒 5 大匙、蘆筍 5 根、番茄 4 片、楊桃片半顆、楓糖 15cc。

作 法

- 1 腰果、玉米粒、蘆筍段、番茄、楊桃片，將沙拉食材混合。
- 2 淋上楓糖，好吃又低卡的腰果楊桃蘆筍楓糖沙拉，輕鬆上桌。





俗諺語

- * 驚蟄聞雷米似泥：驚蟄日打雷，表示節氣無誤，風調雨順，稻穀豐收，米價便宜。
- * 驚蟄烏仔曝翅：驚蟄後氣溫升高，鳥兒也飛出曬太陽。
- * 春分前好布田（插秧），春分後好種豆：這是臺灣北部地區的農業現象，春分前插秧，春分後種豆。
- * 春分有雨病人稀，五穀稻作處處宜：春分時節農作物成長正須雨水滋潤。

Memo ○●





四
月

Apr

稻

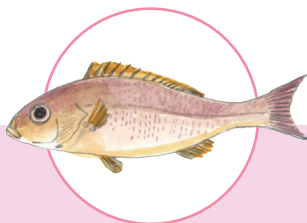
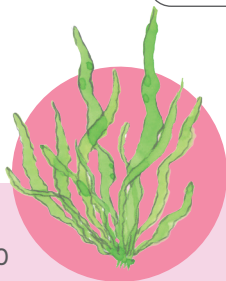
里山倡議的生態和諧奏鳴曲，
在永續土地與生態多樣性的共生創作下，
一畦畦石砌堆疊田埂的美麗曲線，
在務農者與大自然的美感互動中，
石門嵩山梯田，正彈跳著傳統與現代的稻米香氣。



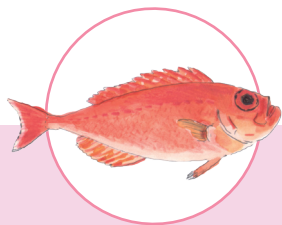
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



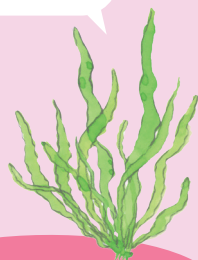
THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



四月

Apr

許苔富含膳食纖維、蛋白質、維生素 B2、維生素 C、β-胡蘿蔔素、鈣、鐵及鎂等。



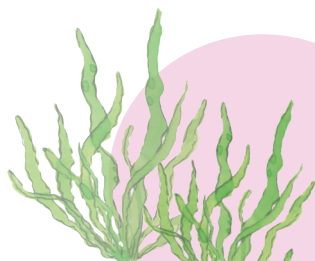
石蓴煎蛋

材 料

石蓴適量、雞蛋 3 顆、紅蘿蔔適量、蔥花適量。

作 法

- 1 先把石蓴洗乾淨備用。
- 2 打入 3 顆雞蛋放點蔥花和紅蘿蔔絲，加一點鹽巴再全部拌勻。
- 3 下鍋煎至兩面金黃完成。



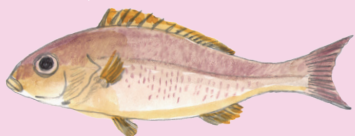


春暖花開，景色清明。此時水稻進入發芽分化期。但是氣候仍不穩定，若霪雨紛紛，作物生長易受影響。若吹北風，溫度降低，一期作時值孕穗期，收成將受影響。北部水域中有鯉魚、飛魚、白腹鯖、土魷鯖、白帶魚等。北部種植豆薯、莧菜、萵苣、筊白筍、花生、甘藷。

Memo ○ ●



黃雞魚富含蛋白質和 Omega-3 不飽和脂肪酸，魚肉鮮嫩少細刺。



黃雞檸檬魚



材 料

黃雞魚 1 尾、蒜末少許、辣椒末少許、薑末少許、香菜（將香菜梗末和葉分開）少許、檸檬片少許、醬油 1 大匙、檸檬汁 1 大匙。

作 法

- 1 黃雞魚處理後洗淨，在魚身上劃斜刀，抹上少許鹽備用。
- 2 蒜末、辣椒末、薑末、香菜梗末和蠔油、檸檬汁混合拌勻成醬汁備用。
- 3 黃雞魚放入盤中滾水清蒸 15 分鐘熟後，將盤內魚汁倒入 2 的醬汁攪拌。
- 4 再將混合醬汁淋在黃雞魚上，放入檸檬片與香菜葉即可。





清明節是二十四節氣中，唯一一個既是民俗節日又是氣象節氣的「節」。清明掃墓祭祖，慎終遠，發揚孝道。另會在墳頭插柳樹枝或榕樹枝，稱為「插青」。漁民清明除了祭祖，尚須祭拜海上「好兄弟」（無主孤魂）。

Memo ○●





桂竹筍含蛋白質、礦物質、纖維素和微量維生素 A、B1、B2。



福菜滷桂筍

材 料

福菜 10 公克、桂竹筍 1000 公克、豬五花肉 350 公克、薑 3-4 片、水 1200cc。

調味料：醬油 2 大匙、料理米酒 2 大匙、鹽 2 茶匙。

作 法

- 1 福菜泡水 2-3 小時，確實清洗乾淨切小塊。
 - 2 桂竹筍切段，豬五花肉切成約 1.5cm 寬塊狀。
 - 3 炒鍋中放 1 大匙油，油溫熱將薑面放入爆香。
-
- 4 再將豬肉塊放入翻炒 4-5 分鐘至熟。
 - 5 煮沸一大鍋水，桂竹筍放入沸水中川燙，煮 5-6 分鐘撈起，水倒掉。
 - 6 將炒熟的豬肉塊及福菜加入桂竹筍中。
 - 7 依序加入水 1200cc 及所有調味料煮沸，蓋上鍋蓋小火燉煮 40-45 分鐘入味即可。

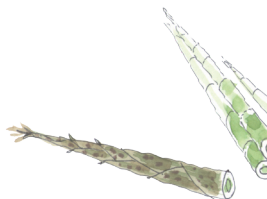


穀雨

4月19日-4月21日

此時為水稻幼穗形成期，田區需較多水量，穀雨象徵著農民佈穀後期望下雨的心情。「清明田，穀雨豆」，清明時要完成插秧，穀雨時要播種豆類，臺灣北部地區的水稻業已完成插秧，南部的一期水稻則已抽穗開花。北部水域中有鯉魚、飛魚、黑喉、叫姑魚、土魷鰭等。北部種植大黃瓜、西瓜、空心菜、大蔥、韭菜、白芋、花生、甘藷、絲瓜等。

Memo ○ ●



紅目鰱含蛋白質及豐富 EPA 和 DHA，
肉質細嫩、美味濃郁、刺少。



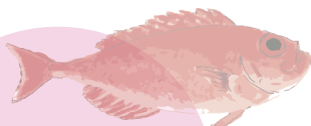
紅目鰱
味噌魚湯

材 料

紅目鰱 2 條、蒜苗 1 根（蔥花亦可）、板豆腐 1 塊、
味噌少許、料理米酒 1 匙、鹽適量。

作 法

- 1 紅目鰱洗淨，青蒜切段、豆腐切塊備用。
- 2 湯鍋放水煮滾，加入味噌、薑絲，然後放入紅目鰱，
湯滾放入豆腐和少許料理米酒，最後放入青蒜（蒜
苗），加少許的鹽調味即可。





農曆三月十五日 是醫神保生大帝的誕辰，祂又稱為「大道公」或「吳真人」。農曆三月二十三日 是媽祖生日，全臺迎媽祖，是臺灣信徒最多、分布最廣的神祇。

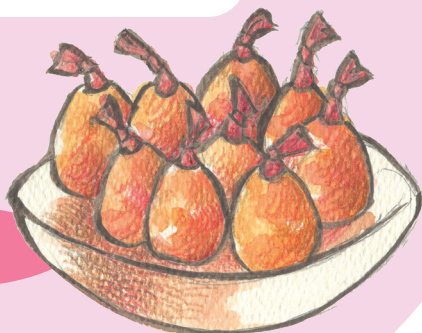
Memo



枇杷含果糖、葡萄糖、鉀、磷、鐵、鈣以及維生素 A、B、C 等。



枇杷蝦



材 料

枇杷 8 顆、草蝦 8 尾、蜂蜜 1 大匙、白蘭地少許。

作 法

- 1 將枇杷洗淨，剝皮去籽備用；蝦子去頭剝殼，背部劃刀去腸泥，腹部劃刀斷筋備用。
- 2 滾水加入白蘭地少許，將蝦子川燙，待變色後撈起，冰鎮備用。
- 3 將蝦子塞入枇杷內，淋上蜂蜜放入蒸鍋蒸 2-3 分鐘即可。

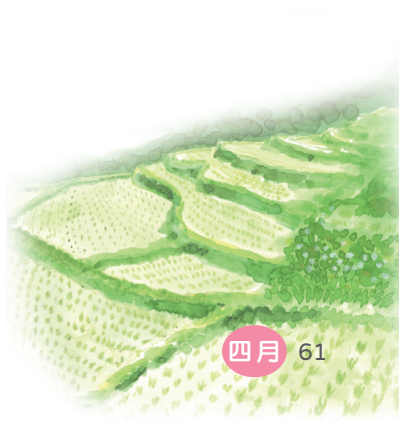


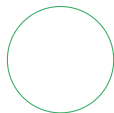


俗諺語

- * 清明風若從南起，預報田禾大有收：清明日吹南風主豐年，吹北風則歉收。
- * 三月死魚鰻，六月風撲稻：三月少雨，六月多風。
- * 清明芋，穀雨薑：清明視適合種植芋頭和生薑的時間。
- * 穀雨前三日無茶挽，穀雨後三日挽不及：春茶在穀雨附近摘採，太晚採則茶質不佳，此時茶農最忙碌。
- * 一斗東風三斗水：此時颱風東風則多雨。

Memo ○●





五月

May

茶

有機生態環境孕育下的文山包種茶，
輕啜一心兩葉的溫潤優雅，
讓品茗的甘醇茶香餘韻，
守住山嵐籠罩的這一片綠，
回歸大地的盎然生機，共享健康綠活。

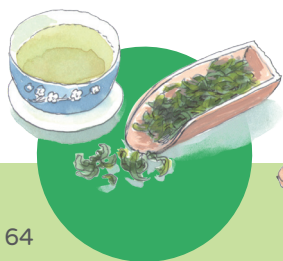




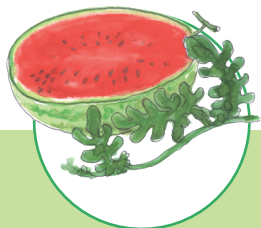
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



五月

May

文山包種茶是青茶，10% 半發酵茶，含茶多酚、茶氨酸、兒茶素、維生素和咖啡鹼等。



文山包種茶 「茶香油飯」

材 料

文山包種茶湯 300cc、長糯米半斤、紅蔥頭少許、香菇絲少許、蝦米少許、肉絲少許及調味料。

作 法

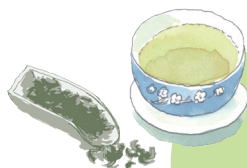
- 1 將長糯米加入文山包種茶湯調和，蒸熟糯米。
- 2 先爆香紅蔥頭，再放入香菇絲、蝦米及肉絲翻炒調味。
- 3 將蒸熟糯米拌入炒香佐料即完成。





夏季開始，早植稻已將進入抽穗期，病蟲害也開始發生。農諺：「初一落雨有花結無仔，初二落雨有穀做無米」，表示這天若下雨，以後雨水會多，但水稻易倒伏，開花無法授粉，收成會不好。北部水域中有飛魚、白帶魚、象魚等。北部種植紅豆、芥菜、黃秋葵、甘藷。

Memo ○ ●



鐵觀音茶是青茶，40% 半發酵茶，含茶多酚、茶氨酸、兒茶素、維生素和咖啡鹼等。



鐵觀音雞湯

材 料

雞塊 250 公克、鐵觀音茶 20 公克、熱開水 750cc，
鹽少許、蔥段少許、薑片少許、料理米酒適量。

作 法

- 1 將雞塊洗淨撈出備用。
- 2 將鐵觀音茶葉沖入熱開水 250cc，浸泡約 3 分鐘，倒掉，此為洗茶。然後，將餘下的熱開水 500cc 用來繼續泡茶。
- 3 煲鍋加適量清水燒開，放入雞塊、鹽、蔥段、薑片、料理米酒，約煮半小時，雞塊煮熟後，揀去蔥、薑。
- 4 將濾去茶葉的茶水倒入雞湯中，加少許鹽，再煮 10 分鐘即可，此時，也可加入少許濾杯中的鐵觀音茶葉，以增強鐵觀音茶香味道。





臺灣有「入夏補老父」俗諺，在立夏當天要為年高的父親進涼補；在南部則會立夏日吃「蒲仔麵」，而客家人在農曆四月八日會製作草仔粿或米苔目。

立夏，為夏季之首日，古云：「立夏之日蜩蟬不鳴，水潦漫。」是說立夏當天青蛙如果不叫，夏季將多雨。農曆四月八日是浴佛節，也就是釋迦牟尼佛的誕辰。

Memo ○●



龍壽茶含茶多酚、茶氨酸、兒茶素、維生素和咖啡鹼等。



龍壽茶蒸魚

材 料

龍壽茶少許、鱸魚 1 條、豆腐 1 塊、薑片少許、青蔥少許、料理米酒少許、蠔油少許。

作 法

- 1 將魚洗淨，切成需要的魚片。(鱸魚或台灣鯛魚片皆可，視個人喜好)
 - 2 豆腐切片，和魚片同大小。
-
- 3 將豆腐鋪魚盤底，將魚片排列於上方，將薑片和茶葉放於上方，並淋上料理米酒和蠔油，放入鍋中蒸 10 分鐘。
 - 4 起鍋後灑上青蔥絲即可。



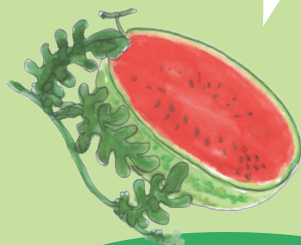


臺灣中南部地區水稻已屆抽穗末期，進入乳熟，黃熟期，小滿亦象徵著稻穀行將結實之意，此時也是梅雨季節開始，稻穀易遭蟲害。因此農友們最好能疏排水溝渠、清理雜草、垃圾，可減低梅雨期間農作物的損失。北部水域中有飛魚、白帶魚、烏賊、象魚等。北部種植大蔥、珠蔥、大黃瓜、茄子、菜豆、甘藷。

Memo ○ ●



紅西瓜含茄紅素、 β -胡蘿蔔素及維生素A。



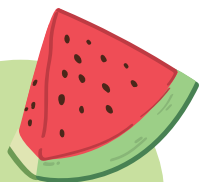
西瓜西米露

材 料

西瓜 300 公克、西谷米 100 公克、蜂蜜少許。

作 法

- 1 鍋中加水燒開後，加入西谷米，轉小火，蓋上蓋子煮 20-25 分鐘。當西谷米呈透明色，只剩中間一點小白點的時候，關火，蓋上蓋子燜 3 分鐘。
- 2 待西谷米完全變透明時，用網篩撈起，過幾遍涼開水。
- 3 將西瓜去皮，用叉子去掉西瓜籽，切成小塊。將西瓜塊放入料理機裡榨成汁，過濾後放入大碗中。
- 4 將西谷米倒入西瓜汁中，加入蜂蜜浸泡，至少 15 鐘，放入冰箱冷藏後味道更棒。



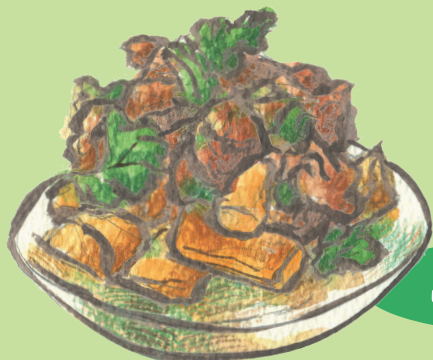


農曆四月二十六日是臺灣最大的王爺廟－台南市北門區南鯤鯓代天府－李王爺誕辰大祭典，主要是去除瘟疫祈求平安。農曆四月二十六日，也是神農大帝誕辰。神農大帝教民務農，且曾親嚐百草以治民疾，故普遍受到農民及藥界的信仰。

Memo



南瓜含維他命 A、醣類、澱粉質、胡蘿蔔素，莖葉可作為青菜。



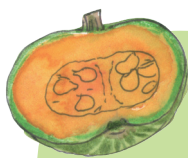
南瓜燒肉

材 料

梅花肉 550 公克、小型南瓜、日式醬油 3 大匙、
醬油膏 3 大匙、白砂糖 1 小匙、蒜瓣 10 個、清水
200cc。

作 法

- 1 豬肉切塊同冷水煮滾取出（去血水）；南瓜去除內囊切大塊。
- 2 取一內鍋，依序擺入豬肉、調味料及南瓜，外鍋兩杯水，按下炊飯鍵至跳起。
- 3 南瓜夾出，內鍋（豬肉及醬汁）移到爐台上，開中火煮至肉塊上色，醬汁變濃稠，擺盤即可享用。





俗諺語

- * 立夏北，無水通磨墨：立夏日刮北風，乾旱無水。
- * 立夏的雨水潺潺，米粟刈到無處置：立夏日下雨，預測五穀豐收。
- * 小滿雨水相趕：此時台灣正進入梅雨季節。
- * 小滿櫓，芒種穗：北部地區水稻在小滿前後開始「做櫓」（含苞），到芒種附近吐穗開花。
- * 罩茫（霧）罩不開，戴笠仔披棕蓑：小滿時若早上起霧表示會下雨，出門要備雨具。

Memo ○ ●







六月

Jun

竹筍

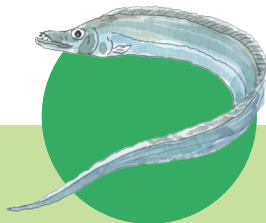
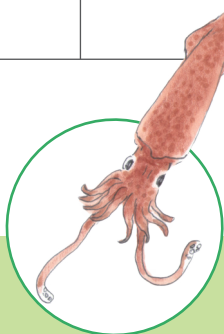
身體健康做環保，
吃筍高纖不可少。
夏令當季好食材，
新北揚名綠竹筍，
白彎短肥牛角形，
外表顏色選均勻，
雨後春筍挖要勤，
有機栽種里山挺。



幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			





 六

 Jun

綠竹筍含蛋白質、纖維素、醣類、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素和菸鹼酸。



焗烤香筍



材 料

綠竹筍 4 支、披薩用起司少許、白醬或是美奶滋少許、黑胡椒粉少許。白醬材料：高湯、麵粉、鮮奶油 (10:1:1)、油適量。

作 法

- 1 綠竹筍用水煮熟小火悶煮約 1 小時，用小刀將中間筍肉取出，保留筍殼外型。
- 2 把挖出來的筍肉切成丁備用。
- 3 煮白醬：鍋內放油再加入麵粉小火炒到香呈現微黃色。加入高湯鮮奶油拌炒均勻。也可以用美奶滋加牛奶來調和取代。
- 4 將白醬與筍丁拌勻裝回去筍殼中，再撒上黑胡椒粉和乳酪絲，放入預熱 200 度的烤箱，烤至起司呈金黃色即可。



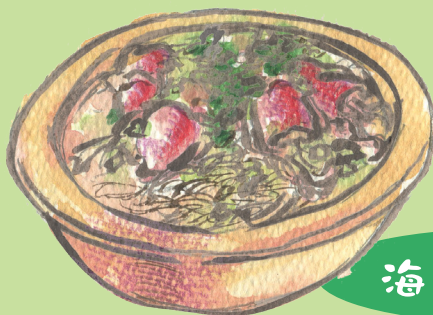


風調雨順，則稻穀成穗，農民額手稱慶。此時天氣已熱，令人昏沈，有諺「有好食，就懶去」，形容人們懶得活動，即使美食當前，也不為所動。「芒種逢雷美亦然，端陽有雨是豐年」，則是指芒種的雨水是豐收的預兆。北部水域中有大量小卷（鎖管）。北部種植珠蔥、蔥、大黃瓜等。

Memo ○●



小卷含豐富的蛋白質、牛磺酸、EPA、DHA 和不含脂肪。



海鮮米粉湯

材 料

水 1500cc、乾米粉 200 公克、小卷 5-10 隻、芹菜末少許、蒜苗少許、油蔥酥少許、香菜少許、油適量、醬油適量、料理米酒少許、胡椒粉少許、鹽適量。

作 法

- 1 米粉泡軟。
 - 2 炒鍋放油，小卷炒至 8 分熟，撈出備用。(也可以加入其他海鮮)。
 - 3 倒入醬油，炒出醬油香氣。
-
- 4 倒入清水煮沸
 - 5 先放入米粉煨煮至沸騰
 - 6 再放入鹽、料理米酒、胡椒粉調味
 - 7 最後加入，芹菜、香菜、油蔥酥及蒜苗即可。



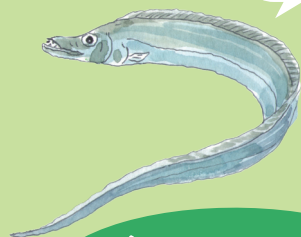


農曆五月五日端午節，有插艾草、菖蒲、佩帶香包、吃粽子、飲雄黃酒和立蛋等習俗，中午以苦草水淨身。農村更有一種「送蚊」習俗，端午午後，燃燒一把稻草，迅速在屋內各個角落薰一薰，將蚊蟲驅趕出家門。

Memo



白帶魚含有蛋白質、鎂和維生素 D。



韓式味噌 白帶魚鍋



材 料

白帶魚 3-4 片、地瓜粉少許、鹽少許、油少許、洋蔥半顆切絲、蒜苗 1 支切絲、高麗菜適量、金針菇適量、韓國泡菜少許、味噌少許和水 600 公克。

作 法

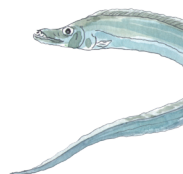
- 1 白帶魚清洗後切塊，抹少許鹽備用。
- 2 鍋內倒入一點油，將白帶魚放入稍稍煎一下，兩面成為金黃色即可，盛起備用。
- 3 鍋中放入洋蔥絲和蒜白絲炒香，放入泡菜和味噌，倒入水調勻煮滾。鹹淡口味可以個人喜好調整。
- 4 放入金針菇、高麗菜和白帶魚，起鍋前撒上綠蒜苗即完成。
- 5 也可加入冬粉、米粉或喜歡的鍋料。





水稻開始完熟收割，第二期早稻可開始播種育苗。「夏至風颱就出世」，表示颱風季節即將來臨。要做好防颱工作，減少颱風來襲時的損失。北部水域中有大量小卷（鎖管）、黑喉、真鮟、刺鰐。北部種植小白菜、櫻桃、蘿蔔、金針菜等。

Memo ○ ●



樹梅含有豐富的醣類、果酸、維生素 C 和多種維生素 B 等。



樹梅燒小排

材 料

豬肋排 1 斤、薑少許、樹梅少許、冰糖少許、黃酒少許、青蔥少許、醬油少許和水少許。

作 法

- 1 薑切片，3 支蔥細綁結，樹梅洗淨備用。
- 2 先把豬肋排川燙鍋，再用溫水洗淨備用。
- 3 120cc 水放入醬油、冰糖、青蔥和樹梅煮滾。
- 4 再將豬肋排和黃酒放入用大火煮開，轉中火煮 15 分鐘。
- 5 待湯汁濃稠就完成。





夏至當天，太陽正好直射北回歸線，晝長夜短。

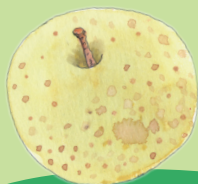
夏至雖然是夏季白天最長的時刻，但是大暑才是天氣最熱的時刻。臺灣地處亞熱帶，這時的水果，如荔枝、芒果、鳳梨、西瓜、香瓜、哈密瓜、葡萄等，味道甜美，水份豐富。

農曆五月下半月比較重大的神明祭典，是農曆五月十八日的呂洞賓得道紀念日。

Memo ○ ●



梨含蛋白質、脂肪、碳水化合物、硫胺素、蘋果酸、檸檬酸、果糖、蔗糖等。



水梨燉排骨

材 料

水梨 1 顆、排骨 1 斤、紅棗 6 顆、薑片少許、水少許、料理米酒少許和鹽少許。

作 法

- 1 排骨剁小塊，水梨洗淨後留皮去籽，切小塊，備用。
- 2 排骨放入滾水中汆燙後，取出沖洗乾淨，再與紅棗、薑片及水梨一起放入電鍋內鍋中，倒入水、米酒 (1:1)。
- 3 電鍋外鍋加入 1 杯水，放入作法 2 的內鍋，按下開關蒸至開關跳起後加入鹽調味即可。

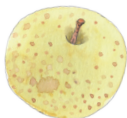


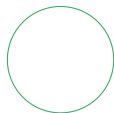


俗諺語

- * 四月芒種雨，五月無乾土，六月火燒埔：芒種日下雨便會連著下到五月，即俗稱梅雨。
- * 五月龍船北：端午節前後還有吹北風的可能。
- * 芒種蝶仔討無食：陰曆五月以後，百花花期均過，此時之蝴蝶已無花粉可採。
- * 夏至，禾頭空：北部地區水稻正在結實期間，若颳大風便會白穗而成「禾頭空」。
- * 西北雨，落不過田岸：入夏常有西北雨，雨勢急區域小，經常田東有雨田西放晴。

Memo







七月
Jul

青鱗魚

慢魚運動的海洋存本，

透過自然生態捕魚法～蹦火仔，

在夜光中點亮強光的震撼「蹦」聲響，

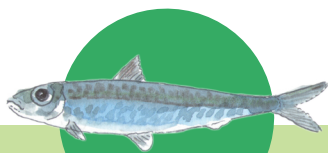
讓趨光性的青鱗魚躍滿金色海面，

豐收，從百年傳統的蹦火仔看見漁民的智慧。

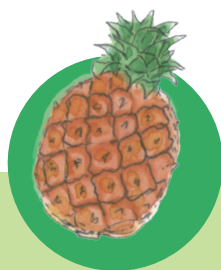
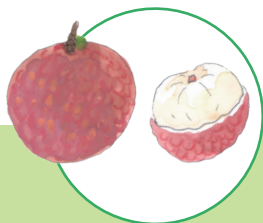
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



七月

Jul

青鱗魚含有 DHA、Omega-3 脂肪酸、鈣等。



酥炸青鱗魚

材 料

青鱗魚 1 斤、沙拉油少許、胡椒粉少許、料理米酒少許、麵粉少許、玉米粉少許和鹽巴少許。

作 法

- 1 青鱗魚加少許鹽、料理米酒和胡椒粉調味。
- 2 麵粉和玉米粉拌勻，加少許冰水調成濃稠炸粉麵糊。
- 3 將青鱗魚裹上麵糊。
- 4 鍋中倒入油，等油熱方可下青鱗魚，呈金黃色即可取出。





小暑天氣漸漸炎熱，水稻第二期作秧苗期，一期稻作黃熟。節氣中有大小暑之分，象徵氣候之炎熱應有程序之分，此時是芒果成熟期。北部水域中有鬼頭刀、魷魚、嘉鱻、白帶魚、小卷、紅魷、赤鯨、黑鯛等。北部種植芹菜、越瓜、甘藷。

Memo



槿風茶有果香和蜂蜜香氣，是 70% 半發酵茶，含茶多酚、茶氨酸、兒茶素、維生素和咖啡鹼等。



茶香宮保雞丁

材 料

槿風茶少許、雞腿 1 支、沙拉油少許、乾辣椒少許、蒜片少許、去皮花生少許、洋蔥少許、青椒少許、辣豆瓣醬適量、醬油適量、糖適量、料理米酒適量、胡椒粉少許。

作 法

- 1 茶葉泡開備用。
- 2 將雞腿肉切丁，放入糖、胡椒粉、醬油、料理米酒和槿風茶拌勻。
- 3 倒入油，熱油鍋放入蒜片和洋蔥爆香，加入辣豆瓣醬和步驟 2 的雞腿丁及槿風茶，炒至八分熟加入青椒、少許料理米酒、乾辣椒拌炒。
- 4 最後灑上乾花生及完成。





台灣六月已完全脫離梅雨期，四周海域隨時有低氣壓形成，也會有颱風。農曆六月六日，相傳古代皇帝於此日曝曬龍袍，民間亦會於此日將衣服、棉被、書籍、圖畫等曝曬，以除去梅雨季節的濕氣，富有衛生教育的意義。農曆六月六日，又稱「天脫節」，是天門開向神明祈求好運和補運的好日子。

Memo ○●



蜜香紅茶是全發酵茶，含茶黃素、茶紅素和醇類、醛類、酮類、酯類等，茶多酚和鞣質酸較少。



蜜香紅茶 滷心蛋

材 料

雞蛋 10 顆、醬油 25cc、蜜香紅茶茶葉 1 大匙、料理米酒 3 大匙、餐巾紙 2 張和水少許。

作 法

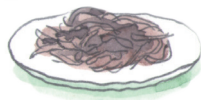
- 1 電鍋內鋪餐巾紙，上面擺上雞蛋，放入 50cc 開水，按下開關。
 - 2 六分鐘後關掉，悶 3 分鐘。
 - 3 取出雞蛋，放入冷水中剝殼。
-
- 4 把醬油、料理米酒和蜜香紅茶茶葉放入鍋中煮滾，放涼。
 - 5 將剝殼雞蛋放入步驟 4 中，浸泡至完全上色（約 1 天）。





大暑是天氣最熱的時候，二期水稻開始插秧，田區需水量增加，所以大暑雨水的大小，對水稻的生長有影響。大暑炎熱，也象徵四時運轉應有其分。而這個時間是品嚐鳳梨的時機。北部水域中有鬼頭刀、魷魚、嘉鱘、小卷、紅魷、赤鯨、黑鯛、鯊魚等。北部種植芹菜、越瓜、甘藷。

Memo ○●



荔枝含葡萄糖、維生素 C、蛋白質、脂肪、檸檬酸、精氨酸、色氨酸、果膠、鈣、磷、鐵等。



荔枝啤酒蝦

材 料

白蝦 15 尾、油適量、蒜頭 6 顆、青蔥少許、薑片少許、荔枝啤酒 1 罐、鹽少許。

作 法

- 1 蒜頭去皮保留整顆，青蔥切成 3 公分段，備用。
- 2 將白蝦洗淨去除泥腸。
- 3 將砂鍋加熱，放入少許油加入蒜仁、薑片爆香，再將白蝦放入拌炒一下。
- 4 加入荔枝啤酒後繼續加熱至滾，加入少許鹽調味。
- 5 撒上青蔥即完成。





農曆六月十五日俗稱「半年節」，有吃「半年圓」的習俗。半年圓是用糯米磨粉加紅麵搓成，大多數是煮甜的，先拜神祭祖後再全家人食用，象徵團圓與甜蜜。而農曆六月十九日，是觀世音菩薩的得道日，可到寺廟點一盞長明燈，以祈求家安宅吉。農曆六月二十四日是西秦王爺的生日，祂是台灣音樂戲劇之神，掌北管派。農曆六月二十四日也是關聖帝君聖誕日。

Memo ○ ●



鳳梨含有膳食纖維、蛋白酶、有機酸、維生素、維生素B1、維生素C、類胡蘿蔔素、鉀等。



鳳梨雞丁

材 料

鳳梨半顆、雞胸肉 1 塊、洋蔥半顆、青椒半顆、紅甜椒半顆、堅果少許、鹽 1 茶匙、黑胡椒粉少許、地瓜粉少許、醬油 1 茶匙和蒜少許。

作 法

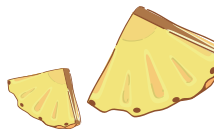
- 1 鳳梨對切，只用一半，保留外型並將內部鳳梨肉取出切丁。
- 2 雞胸肉切塊用醬油、蒜和黑胡椒粉先抓醃。再與地瓜粉混勻。
- 3 將洋蔥、鳳梨、青椒、紅甜椒切塊備用。
- 4 倒入油，熱油鍋，將雞肉丁先下鍋煎炸。
- 5 成金黃色翻面，煎炸至兩面金黃起鍋備用。
- 6 鍋裡留一點油，炒香洋蔥，下雞肉丁和鳳梨塊煎炒。
- 7 再放入青椒、紅椒，少許鹽和胡椒粉拌炒。
- 8 將炒好的鳳梨雞丁放入鳳梨盒中，在撒上堅果即完成。



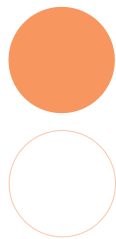
俗諺語

- * 小暑過，一日熱三分：小暑後天氣一天比一天熱。
- * 小暑驚東風，大暑驚紅霞：小暑吹東風，大暑傍晚紅霞滿天，都是有颱風的徵兆。
- * 六月六，仙草水米苔目：仙草水與米苔目是台灣夏天最佳消暑食品。
- * 大暑有青粟（穀）無青米：台北地區一期稻作到此全部可收割。
- * 大暑公（大暑在單數日）好年冬，大暑母（在偶數日）老鼠滿田走：以大暑日之奇偶來占二期稻作之豐收與否。

Memo ○●







八月

Aug

茭白筍

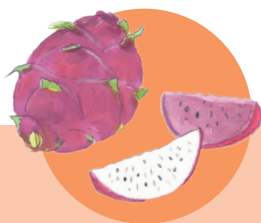
清甜潔白茭白筍，
美譽又稱水中蔘，
外型如同美人腿，
口感清爽味鮮美，
含有水份和纖維，
代謝排毒可減肥，
維持健康大力推。



幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



八月

Aug

茭白筍含蛋白質、醣類、鉀、磷、鐵、維生素 A、B1、B2、C 和纖維質等。



金沙茭白筍

材 料

新鮮帶殼茭白筍 3 根、鹹鴨蛋 2 顆、辣椒少許、蒜末少許、蔥少許、油少許。

作 法

- 1 新鮮茭白筍帶殼蒸熟，再去殼對剖，先擺在盤上。
- 2 倒入油，熱油鍋放入切碎的鹹蛋黃，拌炒至起泡。
- 3 放入蒜末和辣椒，拌炒一下。起鍋前放入細蔥花。
- 4 將金沙醬淋擺在茭白筍上，就完成囉！





大暑過後，秋季開始，以立秋為準。農民們趕在立秋前後完成插秧工作，因為二期稻作生育末期若遭遇低溫，將影響稻穀的充實度而減低收穫量。北部水域中有立翅旗魚、馬頭、紅目鰱、赤鯨等。北部種植黑豆、白豆、大蔥、大豆、芹菜、花椰菜、甘藍等。

Memo ○●



百香果含維生素A、C、鎂、磷、鐵、鋅等。



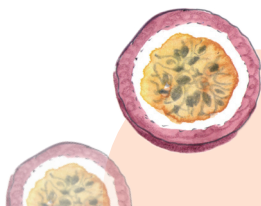
百香酪梨 煙燻鮭魚燒

材 料

酪梨半顆、洋蔥半顆、煙燻鮭魚片 10-20 片、百香果 1 顆、蜂蜜少許、柴魚醬油少許。

作 法

- 1 把酪梨削皮後切薄片，洋蔥切絲冰鎮去嗆辣。
- 2 把洋蔥鋪在盤子底部。再依序疊上酪梨和煙燻鮭魚片。
- 3 將百香果果肉和汁，與蜂蜜、柴魚醬油調成醬汁。
- 4 將醬汁淋在酪梨鮭魚擺盤上即完成。





七月立秋，有農曆七月七日的七夕節，在晴空夜裡可望見牛郎、織女星相會。七夕有乞巧的儀式，在月下設香案，備針線、瓜果、鮮花之類，向牛郎、織女雙星乞巧。七夕在臺灣也是七娘媽誕辰，稱為「七娘媽生」，為護佑兒童的守護神。

Memo ○ ●



火龍果含花青素、維生素 B1、維生素 B2、鈣、膳食纖維等。



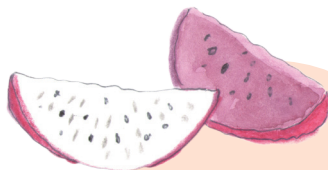
火龍果優格 奇亞籽布丁

材 料

火龍果 1/2 顆、優格 2 大匙、牛奶 100cc、奇亞籽 6 匙。

作 法

- 1 牛奶和奇亞籽攪拌均勻，放回冰箱讓它凝固（至少 10 分鐘）。
 - 2 將奇亞籽裝進杯中準備裝飾。
-
- 3 火龍果和優格打成泥，加到奇亞籽上。
 - 4 擺上紅龍果丁和小片黃檸檬裝飾，完成。



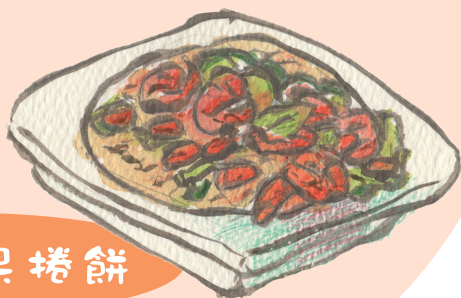


處暑二期稻作進入孕穗期。而作物也最怕雨水過多，若颱風來襲，災情更是慘重，農諺云：「處暑若逢天下雨，縱然結實亦難留」。北部水域中有立翅旗魚、馬頭、紅目鰱、赤鯨等。北部種植芥蘭菜、菜豆、八月豆、甘藷、高麗菜。

Memo ○●



芒果含有醣類、膳食纖維、維生素、葉酸、鈣、磷、鐵、鉀、鎂等。



鮮蝦芒果捲餅

材 料

白蝦 8 隻、芒果 1 個、生菜和小黃瓜適量、羅勒葉數片、墨西哥餅皮 2 塊、胡椒粉少許和沙拉醬少許。

作 法

- 1 白蝦洗淨去殼和泥腸。
- 2 平底鍋加少量油，放入蝦仁炒香，撒上少許胡椒粉炒熟備用。
- 3 芒果切丁，小黃瓜切薄片，備用。
- 4 墨西哥餅皮用平底鍋烘熱，加入芒果丁、蔬菜、小黃瓜、羅勒葉及蝦，再淋上少許沙拉醬（也可用優格），捲起即成。





處暑的重要民俗節日有中元節（農曆七月十五日），俗稱「做七月半」，民間會舉辦普渡祈福和誦經布施以祭拜孤魂。上古天子會以新穀祭祀祖廟，感恩豐收。



芋頭含有醣類、膳食纖維、維生素B群、鉀、鈣、鋅等。



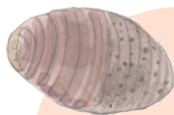
芋頭燉鴨胸

材 料

芋頭 1 顆、鴨胸 1 片、蔥少許、薑少許、蒜少許、乾香菇 5 朵、醬油少許、料理米酒少許、白胡椒粉適量。

作 法

- 1 芋頭洗淨削皮，切塊蒸熟備用。
- 2 蔥切成蔥段，薑切薑片，乾香菇泡水備用。
- 3 熱油鍋，少許油煎鴨胸，煎熟後取出切片。
- 4 小燉鍋裡放入蔥、薑、蒜炒香，放入鴨胸肉片、香菇和香菇水，煮 10 分鐘。接著放入醬油、少許料理米酒和切塊的芋頭一起燉煮 20 分鐘即可。
- 5 最後撒上白胡椒粉和蔥花即完成。

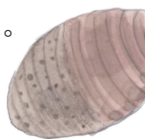


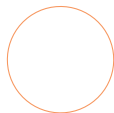


俗諺語

- * 「秋到早起差下午」，指插秧要及時。
- * 六月秋，快溜溜；七月秋，秋後油：立秋在六月，漁業（海冬）會比較早結束；立秋在七月，天氣將持續穩定，漁業會較晚結束，漁民收入會較多。
- * 處暑，會曝死老鼠：形容此時天氣酷熱。
- * 紅雲日出生，勸君莫出行：日出時有紅雲，占有颱風，故勿出門遠行。

Memo ○●





九月

Sep

文旦

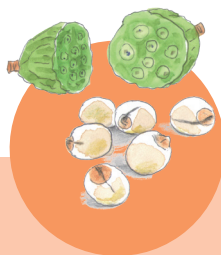
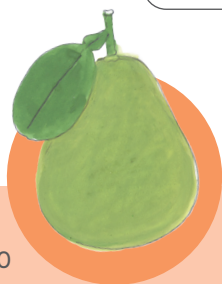
文旦成熟在白露，
中秋應景產量出，
自然農法較辛苦，
先前作業不馬虎，
剛摘重量水分足，
放些時間來「辭水」，
能增果肉的甜度，
有機柚農肯付出，
健康把關才幸福。



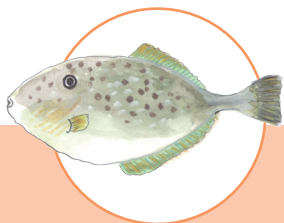
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



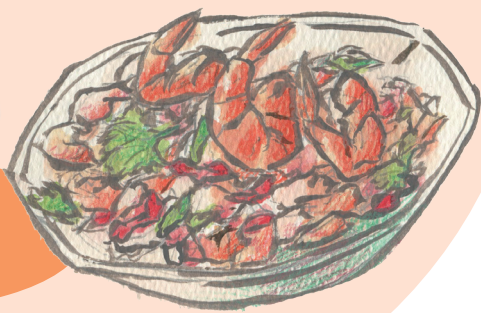
九月

Sep

文旦柚含維他命 C 和生理活性物質皮甙，高纖維。



泰式鮮蝦 柚子沙拉



材 料

柚子 1 顆、鮮蝦 6 隻、蒜頭少許、炸紅蔥頭少許、香菜適量、腰果（堅果）少許、魚露 2 大匙、檸檬汁 3 大匙、椰糖半大匙、胡椒粉少許。

作 法

- 1 將柚子去皮，柚子肉取出切成小塊。
- 2 將鮮蝦去殼，灑上少許鹽及胡椒粉，煎至金黃色備用。
- 3 將魚露、檸檬汁、椰糖拌勻，將蒜頭和炸洋蔥磨碎，備用。
- 4 將所有材料和調味料拌勻，再擺上鮮蝦即完成。





夜涼，水氣遇冷凝結成白露，二期水稻孕穗期，早植稻進入抽穗期。若刮南風，則降雨多，南風起自海洋，自然帶來濕氣。北部水域中有鱒魚、海鰻、小卷、旗魚、鯊魚、蝦及赤鯨等。北部種植豆芽、花椰菜、大黃瓜、菠菜、甘藷、萵苣、辣椒。

Memo ○●



芭樂含豐富維生素 A、C、纖維質及磷、鉀、鈣、鎂等。



涼拌蔬食芭樂 豬肉捲

材 料

梅花肉片或三層肉片 1 盒、小黃瓜適量、蘋果適量、芭樂適量、銀芽適量、紅蘿蔔適量、香菜少許、蒜末少許、醬油少許、香油少許、糖適量、檸檬汁適量。

作 法

- 1 蘋果切絲泡鹽水撈起備用，芭樂切絲，另銀芽和紅蘿蔔絲燙熟備用。
- 2 小黃瓜切薄片用鹽抓軟，豬肉片燙熟。
- 3 用豬肉片包捲蘋果絲、芭樂絲、銀芽和紅蘿蔔絲，最後外面再用小黃瓜捲起來。
- 4 醬汁（醬油、糖、開水、蒜末、香菜、辣椒、檸檬汁和香油調勻），將醬汁淋上肉捲即完成。



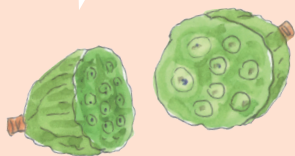


八月上半月的祭典，仲秋上丁日祭先師孔子，古代祭孔，分為春秋二祭，春用仲春（二月）上丁日，秋用仲秋（八月）上丁日；所謂上丁日是指該月的第一個丁日，依古代用干支計日之法，每十天就會遇到一個丁日。台灣民間到了八月，處處桂花飄香，麻豆的文旦、新埔的紅柿已經開始上市。傳統的客家風俗，農曆八月一日是秋祭掃墓的日子。

Memo ○●



蓮子含有豐富蛋白質、維生素 B2、維生素 E、食物纖維、棉子糖、脂肪、鈣、磷、鐵、良質澱粉等。



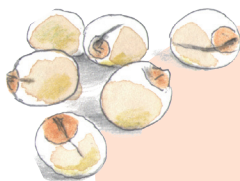
蓮子銀耳甜湯

材 料

蓮子半斤、白木耳 300 公克、紅棗 6 顆、枸杞少許、冰糖少許。

作 法

- 1 將蓮子洗淨，取出中間的綠芯芽。
- 2 白木耳泡水洗淨，並剪成小塊。
- 3 鍋中放入水，放入白木耳、蓮子和紅棗燉煮。
- 4 蓮子軟後加冰糖和枸杞，再煮 5 分鐘完成。



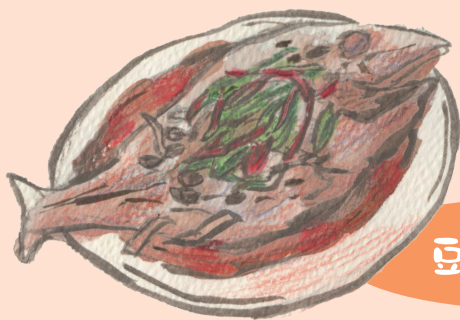


「秋分暝日對分」，從此開始晝間漸短，夜間漸長，二期稻作已到抽穗末期，早植稻進入成熟期，「好中秋，好慢稻」，「八月半田頭看」，表示此季節可看出將來水稻收成的豐欠與否。北部水域中有鯖魚、小卷、旗魚、鯊魚、蝦及黑旗魚及紅目鰱等。北部種植胡椒、馬鈴薯、落葵、萵苣、白菜、胡蘿蔔。

Memo ○●



剝皮魚含蛋白質和多種氨基酸。



豆鼓剝皮魚

材 料

剝皮魚 1 尾、油少許、豆鼓少許、蔥少許、薑絲少許、蒜頭少許、醬油 2 大匙、料理米酒少許。

作 法

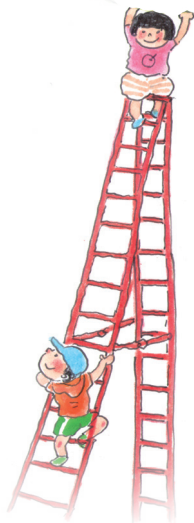
- 1 放入油，熱油鍋先煎魚，煎至兩面金黃再放入豆鼓、薑絲和蒜末。
- 2 放入少許水、醬油和料理米酒，中火燜煮入味。
- 3 最後撒上蔥段或蔥絲即可。



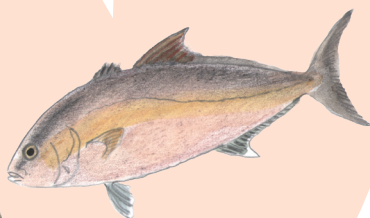


中秋是在農產收成的時期，也是月圓的幸福象徵。中秋是太陰娘娘的誕辰，有「拜月娘」的習俗，崇祀月神。以前有秋社，是祭祀土地神的，現在在中秋日也拜土地公。至今中秋前後在中南部可以看到各處田頭豎立著「土地公拐」，它是用一根竹枝豎立於田頭或中田，上頭繫著土地公金，用以禮謝土地，祈求保佑，這也是古社祭的遺跡。

Memo ○●



紅魷鰺含有蛋白質、脂肪、維生素、鈣質、EPA 及 DHA。



日式清蒸 紅魷鰺豆腐

材 料

紅魷鰺魚排 2 片、嫩豆腐 1 盒、薑絲適量、蔥絲適量、辣椒適量、料理米酒適量、日式淡醬油適量、糖適量、玄米油少許。

作 法

- 1 紅魷鰺魚排將其切成魚片，薑、蔥、辣椒切絲備用。
- 2 盤子的底層先鋪上豆腐，接著是薑絲、及蔥白，再放上紅魷鰺魚片。
- 3 以料理米酒、日式淡醬油、糖調製醬汁，淋在魚片上，大火蒸 10 分鐘。
- 4 最後灑上蔥絲和辣椒絲淋上熱油即完成。



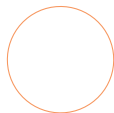


俗諺語

- * 白露大落大白：白露日下大雨，二期稻大部分會白穗。
- * 八月八落雨，八個月沒乾土：八月初八下雨，占長雨。
- * 月半看田頭：此時二期稻作好壞已可以看見。
- * 早冬雨：一期稻作要靠春雨灌溉，二期稻作則有賴露水滋潤。

Memo ○ ●





十月

Oct

螃蟹

萬里蟹，冠全臺，慢魚推動大家來，
抓大放小愛生態，當季在地鮮食材，
辨識螃蟹無阻礙，公蟹尖腹好身材，
母蟹圓肚代相傳，新北海產好品牌，
海洋教育永流傳。

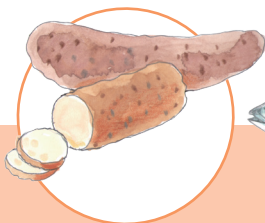




幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



十月

Oct

螃蟹含蛋白質、鈣質、維生素 B 群和甲殼素。



芙蓉蒸蟹



材 料

螃蟹 2 隻、雞蛋 2 顆、洋蔥 1 顆、水少許、蔥和辣椒絲少許。

作 法

- 1 將雞蛋加水以 2 : 3 的比例拌勻。
 - 2 將蛋汁過篩輕輕倒入盤子中，讓表面沒有泡泡。
 - 3 蛋汁以大火煮水至滾後起算蒸 5 分鐘，讓蒸蛋定型即可。
-
- 4 螃蟹洗淨並剁塊，放置在蒸蛋上，再續蒸 8 分鐘。
 - 5 完成後撒上洋蔥絲、蔥絲與辣椒絲增色即可。
- * 紅辣椒為配色用，也可用紅蘿蔔、紅甜椒替代。





夜寒如水，露水將凝結成霜，此時二期水稻已至抽穗末期，進入黃熟期。若稻出穗不齊，就得犁掉，無法收成。古時農民認為寒露時適合種麥。北部水域中有白腹鯖、白帶魚、旗魚、鯊魚、嘉鱚、螃蟹及紅目鰱等。北部種植大頭菜、荷蘭豆、蘿蔔、馬鈴薯、豌豆、茄子。

Memo ○ ●



山藥含醣類、蛋白質、維生素B群、維生素C、維生素K、鉀等。



日式奶油醬 煎山藥

材 料

山藥半條、蔥花少許、海苔 2 小片、有鹽奶油 10 公克、鰹魚醬油少許。

作 法

- 1 山藥清洗後削皮，切成約 1 公分的厚圓片。
 - 2 將奶油放進平底鍋，以中小火讓其融化。
 - 3 放進山藥塊，煎至兩面金黃。
-
- 4 倒入鰹魚醬油，讓山藥塊表面均勻沾附，微收乾醬汁即可。
 - 5 夾起擺盤再撒上海苔絲和蔥花即完成。





九月重陽節，因為在農曆九月九日，月日均值陽數，是重九，也是重陽。
「九九」可作為長久、長壽解，也是敬老節。

Memo ○●



鯖魚有豐富的蛋白質、脂質，含
EPA、DHA 和維生素 A 及 D。



芝麻醬漬鯖魚

材 料

鯖魚 1 尾、大豆苗 100 公克、檸檬 1 顆、白芝麻醬
少許、鮮美露少許、烏醋少許、辣油少許、熟白芝麻
少許和冷開水少許。

作 法

- 1 將白芝麻醬、鮮美露、烏醋、辣油、熟白芝麻和冷開水混合，調成芝麻醬。
- 2 鍋中加少許油，將切片的鯖魚下鍋煎熟備用。
- 3 豆苗汆燙後瀝乾水份，擺於盤底，再放上煎好的鯖魚，淋上芝麻醬，並擺上檸檬即完成。





台灣的平地並無發生結霜之紀錄。此時二期稻作已至收割期，水稻完熟收穫應在霜降完成。北部水域中有白腹鱈、白帶魚、旗魚、鯊魚、嘉鱾、章魚及紅目鱸等。北部種植馬鈴薯、捲心菜、皇帝豆、角菜、芥菜。

Memo ○●



甜柿含維生素 A、C 和鉀、鈉、鎂、鈣、磷、 α -胡蘿蔔素、 β -胡蘿蔔素及膠質。



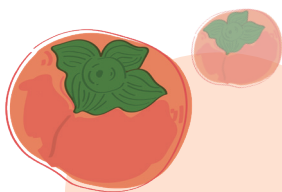
咖喱柿盅

材 料

柿子 3 顆、甘味咖喱塊 1 塊、豬絞肉 100 公克、冷凍 3 色蔬菜 2 大匙、薑末少許、蒜末少許、水少許。

作 法

- 1 切去柿子的上部，用湯匙挖出柿子的果肉做為容器。
- 2 熱鍋加入少許沙拉油，放入薑末、蒜末爆香，再放入絞肉和 3 色冷凍蔬菜一起拌炒至豬絞肉變色。
- 3 加入甘味咖喱塊，再加入水少許一起煮至肉熟。
- 4 將煮好的咖喱餡填入柿子盒中即完成。





傳統的觀念，認為秋為五行之金，並有肅殺之意，於法可以動刑砍殺人犯，故稱「秋決」。臺灣九月下半月，在南部地區有許多廟宇舉行「王船祭」，祈求海陸兩境平安。

農曆九月十九日是觀世音菩薩掛纓絡之日，也就觀音菩薩出家紀念日，信徒會進香祈福。

Memo ○●



菱角含有澱粉、蛋白質、葡萄糖、不飽和脂肪酸及多種維生素。



菱角燴鮮菇



材 料

生菱角仁 200 公克、里肌肉 50 公克、草菇 40 公克、鴻喜菇 40 公克、甜豆 30 公克、辣椒 1 條、蒜末少許、洋蔥末少許、高湯 200cc、太白粉 1 大匙、水 80cc、雞粉少許、鹽少許、烏醋少許、香油少許、沙拉油少許。

作 法

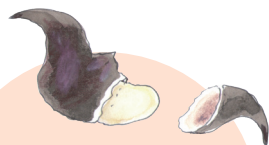
- 1 生菱角仁洗淨放入電鍋內鍋蒸熟備用。
- 2 里肌肉切小片，辣椒切菱形片，調太白粉水備用。
- 3 草菇、鴻喜菇、甜豆以滾水燙一下，撈起泡冷水備用。
- 4 熱鍋倒入沙拉油少許，放入蒜末、洋蔥末爆香，加入里肌肉片、辣椒片略炒，倒入高湯煮滾後，再放入蒸熟的菱角仁。
- 5 再放入汆燙過的草菇、鴻喜菇、甜豆炒一下，再加入雞粉和鹽拌炒。
- 6 最後慢慢倒入太白粉水勾芡，再加烏醋和香油即可起鍋。



俗諺語

- * 白露水，寒露風：白露日下雨則寒露日會颱風。
- * 霜降，風颳走去藏：霜降後，颱風季節也跟著結束。
- * 霜降豆，寒露麥：霜降時最適宜種花生等豆類植物。
- * 霜降稻仔齊，牽牛就加伊犁：二期稻作此時若尚未出齊即無效，故說可以加以犁除。

Memo ○●

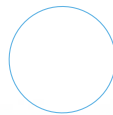


十
一
月
Nov

甘藷・山藥

神仙之藥屬山藥，
長長醜醜是外表，
顧胃防癌有神效，
長壽聖品是甘藷，
有長有圓威力足，
最佳蔬菜能排毒，
里山有機產量出，
選擇食用最幸福。

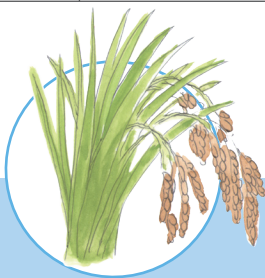
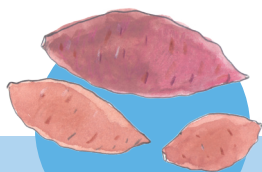




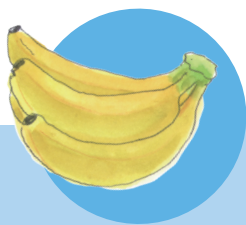
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



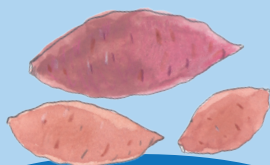
THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



十一月

Nov

甘藷含有蛋白質、醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素、鈣、磷、銅、鉀等。



甘藷栗子餃

材 料

中型甘藷 1 條、煮熟的栗子 3 顆、薄荷葉（裝飾用）
少許。

作 法

- 1 將甘藷蒸熟，去皮壓成泥狀。
- 2 準備一張保鮮膜，平鋪甘藷泥成圓餅狀，並在中間放上一顆栗子。
- 3 甘藷泥覆蓋住栗子塑型成球狀，將甘藷球用保鮮膜包住並用力扭轉，解開保鮮膜即完成。





秋去冬來，冬季開始以立冬為準，民間習俗以此時進補，意指一年辛勞，歷經寒暑，體力衰弱，進補以恢復元氣。此時水稻收割已結束，「稻成熟，入冬田頭空」。北部水域中有嘉鱾、旗魚、鯊魚、紅目鰱等漁獲。北部種植馬鈴薯、茄子、皇帝豆。

Memo ○ ●



稻米含蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵、葡萄糖、果糖、麥芽糖、維生素等。



蛋炒飯



材 料

飯 2 碗、雞蛋 2 顆、蔥花少許、鹽少許、沙拉油少許、醬油少許。

作 法

- 1 2 顆雞蛋打勻。
- 2 熱鍋，倒入沙拉油將蛋液炒至半凝固，加入白飯炒至乾爽。
- 3 放入少許鹽和少許醬油炒勻（也可擇一），再撒入蔥花拌炒一下即可。





臺灣十月有「謝平安」的宗教活動，以「建醮」來叩謝上蒼，並祭拜祖先及以豎燈篙、放水燈召請無主孤魂；普施時，以獻供祭品表達收成後的感恩心意，是崇德報功的禮意。農曆十月十日是水仙尊王祭日，台灣民間相傳水仙王在此節氣由高麗將白腹魚、烏魚、土魷魚驅趕過來，讓漁民豐收。故具有保護神性格，保平安，助豐收。

Memo ○ ●



葡萄含有醣類、檸檬酸、蘋果酸、草酸、
枸橼酸、鈣、磷、鉀等。



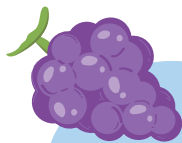
葡萄 QQ 圓

材 料

木薯（樹薯）粉 100 公克、葡萄皮 20 顆、水 75cc。

作 法

- 1 葡萄洗淨、剝皮。將葡萄皮加水 75cc 小火滾煮 6-8 分鐘。
- 2 準備一個容器，木薯粉 100 公克，再趁熱將葡萄紫水過濾直接倒入裝有木薯粉的容器裡，並攪拌至均勻，再用手揉均勻。
- 3 取適量揉成長條狀再切小塊，揉成圓形。
- 4 鍋子裝水燒滾，放入做好的 QQ 圓，煮 10 分鐘再加蓋子悶 10 分鐘就完成。可加入蜂蜜水或糖水食用。





氣候寒冷，此時臺灣北部地區二期稻仍在收割。北部水域中有嘉鱾、旗魚、鯊魚、剥皮魚、紅目鰱等漁獲。北部種植萵苣、芹菜、胡椒、芥菜、朝鮮菜。

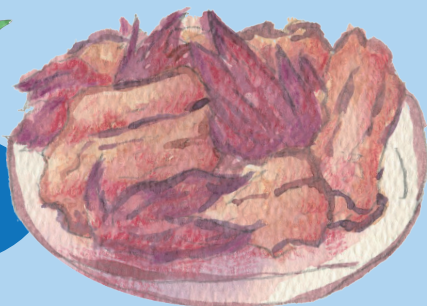
Memo ○ ●



洛神花含維他命 A 及 C、蛋白質、脂肪、蘋果酸、鐵、鈉。



洛神花 蜜排骨



材 料

洛神花蜜餞 12 朵、洛神花蜜汁 1/2 大匙、排骨適量、地瓜粉適量、料理米酒 1 大匙、鹽少許。

作 法

- 1 排骨抹上料理米酒和鹽醃 30 分鐘。
- 2 把排骨沾少量地瓜粉，半煎半炸至表面呈金黃色撈起備用。
- 3 鍋裡油撈起，放入洛神花蜜餞及蜜汁、鹽加適量水煮滾，再放入排骨，以小火燜煮。煮入味且湯汁微收乾，盛盤即可。





亞熱帶的臺灣此時雖已入冬，有時氣溫還會很高，俗稱「十月小陽春」。從前農民在此時開始腌菜。民間祭典有農曆十月十五日的下元水官大帝誕辰日，俗稱下元節。

Memo ○ ●



香蕉含有維生素 C、鉀、鎂、食物纖維、果糖等。



香蕉花生 吐司卷



材 料

去邊白吐司 2 片、香蕉 2 根、花生醬適量、蛋奶液（雞蛋 1 顆、牛奶少許）。

作 法

- 1 將去邊吐司抹上適量花生醬，然後放入剝皮香蕉，捲起來包緊。
- 2 將吐司卷沾上拌勻的蛋奶液。
- 3 平底鍋中加少許油，將吐司卷煎至金黃色即可。
- 4 切開後擺盤即可。



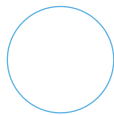


俗諺語

- * 立冬收成期，雞烏卡會啼：收成期間，放飼的雞及野生的鳥有穀物可吃，喜而好啼。
- * 補冬補嘴空：臺灣人立冬日有進補習俗。
- * 小雪小到：指烏魚群在小雪前後剛到臺灣海峽來。
- * 月內若陳（響）雷，豬牛飼不肥：十月已入冬應無雷，若打雷表氣候不順，占豬牛六畜有災疫。

Memo ○ ●





十二月

Dec

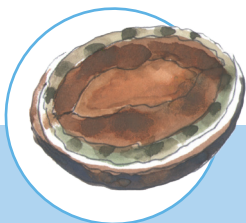
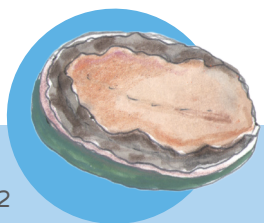
九孔・鮑魚
東北角鮑魚九孔，
放苗照顧不放鬆，
專業養殖海域中，
乾淨水域最看重，
肉質Q彈又鮮嫩，
兩者細心殼可分，
鮑魚凹凸洞立體，
里海倡議生態穩。



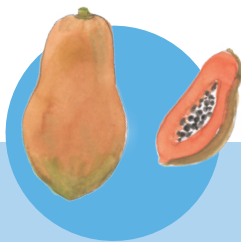
幸福好食曆

新北當令低碳

MON	TUE	WED
		
		
		
		
		



THU	FRI	SAT	SUN
			
			
			
			
			



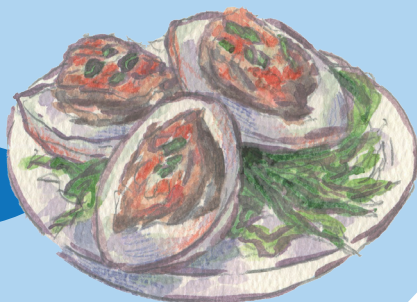
十二月

Dec

九孔含有蛋白質、鈣、磷、鐵、鈉、鉀等。



鮮蒸九孔



材 料

九孔 12 顆、料理米酒 1 大匙、醬油 1 大匙、鮮美露 1 大匙、糖 1 小匙、蒜頭 4 顆、蔥 1 支、香油 1 大匙。

作 法

- 1 九孔洗淨、灑上料理米酒，入鍋 3 分鐘蒸熟後取出盛盤，備用。
- 2 將醬油、鮮美露、糖、蒜末拌勻，淋在九孔上。
- 3 再撒上蔥花和香油即可。





臺灣北部地區因氣溫較低，二期稻作收割結束後，田區休閒。北部水域中有烏魚、闊腹鰻、白腹，土魷鰻等。北部種植冬瓜、南瓜、扁蒲、卷心白菜。

Memo ○ ●



鮑魚含有蛋白質、脂肪、維生素 A、碘、鈣、磷等。



清蒸鮑魚

材 料

鮑魚 5 顆、蔥少許、蒜少許、辣椒少許、生抽少許、蠔油少許。

作 法

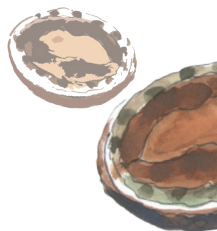
- 1 鮑魚清洗乾淨，大火滾水煮 30 秒撈出備用。
- 2 蔥、蒜、辣椒切末淋上油備用。
- 3 鮑魚表面切斜井字花刀，淋上生抽和蠔油蒸 3 分鐘。
- 4 再淋上蔥蒜油和辣椒末裝飾即可。





亞熱帶地區的臺灣，平地雖然樹葉長青，多少也有幾分冬意；至於高山地區，則很明顯地可以感覺出來冬的嚴寒。民間的祭典古有農曆十一月一日的痘疹娘娘誕辰。

Memo ○ ●



大明蝦含脂肪酸、鎂、磷和鈣。

鮮嫩豆腐 蒸明蝦



材 料

嫩豆腐 1.5 塊、明蝦 9 隻、蔥 2 支、薑 2 片、香油少許、鹽少許、鮮味粉少許、太白粉和料理米酒少許、高湯 1/2 罐、胡椒粉少許。

作 法

- 1 明蝦去頭抽腸泥，浸在料理米酒、薑泥、蔥末、鹽、胡椒粉的調味料裡面 10 分鐘。
- 2 豆腐切井字變成 9 個方塊，以湯匙在上面挖一個小洞。
- 3 泡好的明蝦頭朝下插在豆腐上，用小蒸籠蒸約 15 分鐘。
- 4 高湯燒開加鹽、鮮味粉後勾芡，淋在蒸好的豆腐上，灑下蔥花、香油即可。

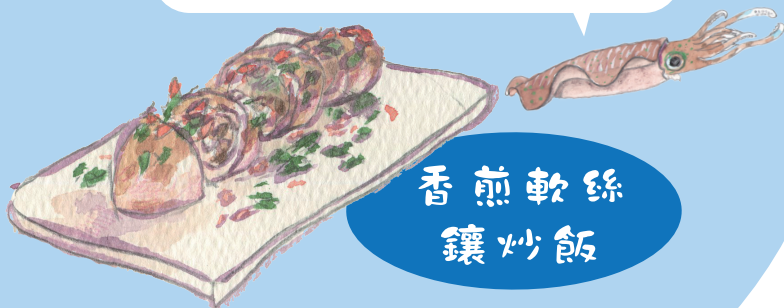


晝最短，夜最長，嚴冬來臨。人們在此時節休養進補恢復生息。民間習俗在冬至日吃湯圓，象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月。北部水域中有烏魚、闊腹鰩、白腹、土魷鰩等。北部種植皇帝豆、菜豆、蘿蔔、蘆筍、大頭菜。

Memo ○ ●



軟絲含蛋白質、高量的牛磺酸以及多元不飽和脂肪酸 (DHA)。



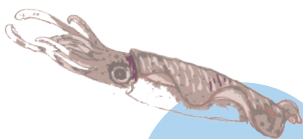
香煎軟絲 鑲炒飯

材 料

軟絲 300 公克、冷飯 60 公克、紅蘿蔔 10 公克、洋蔥碎 10 公克、雞蛋 1 顆、蔥末少許、鹽少許、胡椒粉少許。

作 法

- 1 軟絲洗淨、去內臟去皮後川燙 1 分鐘撈起備用；打蛋液備用。
- 2 熱鍋加冷油後放蛋液、紅蘿蔔與洋蔥碎炒勻，放白飯與蔥末拌炒，加鹽、胡椒粉調味。
- 3 將炒飯放入軟絲腹中約 7 分滿，另起熱油鍋放入軟絲乾煎至雙面熟透，切片盛盤。





冬至這一天夜最長，日最短。入冬以來，漁民捕捉烏魚、製作烏魚子，是大家期盼的冬之喜訊。「冬至」具有大節的意義，冬至的所有祭拜活動，稱為「謝冬」，表現收穫季的心境。

Memo



木瓜含豐富糖分、有機酸、蛋白質、脂肪、維他命、鈣、鐵等。



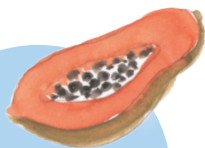
涼拌海鮮 青木瓜絲

材 料

青木瓜 1 顆、小番茄 5 顆、洋蔥 1 顆、香菜少許、辣椒少許、小卷 2 隻、蝦仁 10 隻、魚露 2 大匙、細砂糖 1 大匙、檸檬 1 顆、香菜少許、辣椒 1 根、蒜頭 3 瓣。

作 法

- 1 青木瓜去除表皮，再刨成絲狀（用切的亦可）。
- 2 將蒜頭切成末、小番茄切 1/4 大小、洋蔥切絲、香菜切末、辣椒切丁，檸檬切半擠汁和魚露、糖先一起拌勻。
- 3 水燒開，將海鮮小卷、蝦仁燙煮變色即撈出。
- 4 將所有材料抓拌均勻，放入冰箱醃約 2 個小時入味即可。





俗諺語

- * 大雪大到：烏魚群到了大雪時便大批湧進臺灣海峽。
- * 頂初三下十八，早潮晏退：海潮在月之初三與十八日，有早滿而晚退之現象。
- * 冬至透腳日，做田人拼攏割直：冬至晴朗，農夫忙於農事。
- * 冬至圓仔呷落加一歲：冬至為古代之過年，故說吃過冬至湯圓即算添一歲。

Memo ○ ●



3 章 1Q 及海洋之心生態標章



臺灣農產生產追溯



0101000001

3 章 1Q 是農委會推動的 3 個農產品標章和 1 個溯源農產品的標示制度，透過有機、產銷履歷、CAS 的認證把關和溯源農產品生產資訊的 QR Code 來驗證農產品，以確保產品的來源和消費者的食安權益。海洋之心生態標章是依據聯合國糧農組織（簡稱 FAO）《海洋撈捕漁業之魚和漁產品生態標章準則》制定，確保魚群永續、保護海洋環境、有效漁業管理和企業社會責任。



海鮮選擇指南

海鮮挑選原則

1. 臺灣在地生產的海鮮 > 遠道而來的海鮮（耗能）
2. 有永續標章或溯源履歷 > 沒有標章或履歷
3. 底食原則：買食物鏈底層的小型魚蝦貝類
不買食物鏈高層的大型掠食魚（汞等重金屬含量高）
不買撈捕漁法或養殖過程對環境造成嚴重衝擊的漁獲
4. 養殖：以植物性餌料飼養 > 魚粉或下雜魚餌料飼養
5. 野撈：常見種（量多）> 稀有種
6. 體色：銀白色（洄游性魚類）> 彩色（珊瑚礁魚類）
7. 洄游種（種類少、數量多）> 定棲種（種類多、數量少）
8. 沙泥棲性（種類少、數量多）> 岩礁棲性（種類多、數量少）



綠燈海鮮 – 建議食用



本地 / 養殖 / 野生，餌料來自天然或屬於植物性，野生的資源量尚稱豐富。屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快。撈捕方式對環境影響較小，在地海鮮，碳足跡較低。



海藻

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 野生的資源量尚稱豐富
4. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



鮑魚

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



文蛤 (蛤蜊)

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



鳳螺

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



台灣蜆

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



海蜇皮
(水母)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



海牡蠣
(蚵仔 / 青蚵)

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



櫻花蝦
(花殼仔)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



九孔

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



鎖管 (透抽 / 小卷 / 中卷)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 在地海鮮，碳足跡較低



臭肚魚
(象魚)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



飛魚
(飛鳥)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



烏尾冬

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



皮刀
(眼眶魚)

1. 本地 / 野生
2. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
3. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



剥皮魚

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 在地海鮮，碳足跡較低



星雞魚 (石鱸 / 金龍 / 倒額)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



台灣鯖魚
(花飛 / 花腹鯖 / 白腹鯖)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 在地海鮮，碳足跡較低



竹筴魚
(真鮫 / 巴攏)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 在地海鮮，碳足跡較低



四破魚
(藍圓鯊)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 在地海鮮，碳足跡較低



圓花鯉

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



巴鯉
(煙仔 / 倒串 / 鯢 / 花煙)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



正鯉
(肥煙 / 炸彈魚 / 煙仔魚)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



白帶魚
(白帶 / 帶魚)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
5. 撈捕方式對環境影響較小
6. 在地海鮮，碳足跡較低



紅魷
(杜氏魷)

1. 本地 / 野生
2. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
3. 撈捕方式對環境影響較小
4. 在地海鮮，碳足跡較低



東方齒鯉
(煙仔魚)

1. 本地 / 野生
2. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
3. 撈捕方式對環境影響較小
4. 在地海鮮，碳足跡較低



鬼頭刀
(飛鳥虎)

1. 本地 / 野生
2. 野生的資源量尚稱豐富
3. 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快
4. 撈捕方式對環境影響較小
5. 在地海鮮，碳足跡較低



虱目魚

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



台灣鯛
(優良化改良吳郭魚)

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



養殖烏魚
(烏魚子)

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



養殖淡水魚
(香魚 / 鯉魚 / 鰱魚)

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低



養殖白蝦

1. 本地 / 養殖
2. 餌料來自天然或屬於植物性
3. 屬於食物鏈的中、底層生物，因體型小數量多，生活史短、資源恢復快
4. 在地海鮮，碳足跡較低

黃燈海鮮 – 斟酌食用

本地 / 進口 / 野生，野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題。海鮮遠道而來，碳足跡較高。為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量。捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重。



海蝦
(草蝦 / 沙蝦 / 斑節蝦)

1. 本地 / 進口 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



烏賊
(花枝 / 墨魚 / 目賊)

1. 本地 / 進口 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量



章魚

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量



魷魚

1. 外產地 / 野生
2. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



赤尾青蝦
(赤尾青)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



海蝓 (馬糞海蝓 / 刺蝓)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量



三點仔
(紅星梭子蟹)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量



魷仔魚
(魷魷 / 魷仔魚)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



花蟹 (锈斑蟊)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量





沙丁 (青鱗仔)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



紅目鱧
(赤目鱧)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



肉魚
(肉鯽魚 / 刺鯽)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



赤鯨

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



白鯧
(銀鯧 / 正鯧)

1. 本地 / 野生 / 進口
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



赤翅仔
(黃鰭鯛)

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料



黑喉
(黑鰭 / 烏喉)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



赤筆仔 (笛鯛)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



紅尾圓鯓
(紅尾 / 無斑圓鯓)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



馬頭魚 (馬頭)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



紅鰭齒鯛
(盤仔 / 飯鯛 / 血鯛)

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



石狗公

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量





牛舌（扁魚）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



扁花鯉
（煙仔魚 / 油煙）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



金線魚
（金線鯉）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



大甲鯆（鐵甲）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



石鯿
（假土魷 / 土魷鬚 / 棘鰭 / 竹節鰭）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



鰻魚
（日本鰻 / 白鰻）

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



秋刀魚（散肉）

1. 外產地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



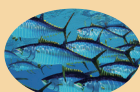
海鱸

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題



旗魚

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



鮪魚（串仔）

1. 本地 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



鱸魚
（七星鱸 / 金目鱸）

1. 本地 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
4. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



養殖石斑
（龍虎斑 / 龍膽石斑）

1. 本地 / 養殖
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



養殖午仔
(多鱗四指馬鮫)

1. 本地 / 養殖
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料



養殖黑鯛
(黑格)

1. 本地 / 養殖
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料



養殖黃金鯛
(紅衫)

1. 本地 / 養殖
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料



牡蠣 / 扇貝 / 鮑魚

1. 進口 / 養殖 / 野生
2. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口紅蟳

1. 進口 / 養殖 / 野生
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
4. 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量
5. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口龍蝦

1. 進口 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口鯖魚
(北大西洋鯖 / 挪威鯖魚)

1. 進口 / 野生
2. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口白帶魚

1. 進口 / 野生
2. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口鱈魚 (扁鱈 / 大比目魚)

1. 進口 / 野生
2. 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若促銷致消費需求增多恐帶來問題
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重
5. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



進口鮭魚
(挪威鮭魚)

1. 進口 / 養殖
2. 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



紅燈海鮮 – 避免食用

本地 / 進口 / 野生，保育類物種，已遭過度捕撈，野生資源銳減，屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復。為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量。



鯊魚 / 魚翅
(鯊條 / 沙魚)

1. 本地 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
4. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



黃魚
(黃花魚 / 大黃魚)

1. 進口 / 野生 / 養殖
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



曼波魚 (翻車魚)

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減



康氏馬加鰻
(土魷)

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復



黑鰻 (黑鰻串)

1. 外地產 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



野生石斑

1. 本地 / 進口 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



野生龍蝦
(波紋龍蝦 / 錦繡龍蝦)

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



圓鰻
(美露鰻 / 智利海鰻 / 南極鰻)

1. 進口 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 海鮮遠道而來，碳足跡較高



碑碟貝（五爪貝）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



海馬

1. 本地 / 進口 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



大法螺

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



夜光蜆螺
(蜆螺 / 夜光蜆)

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



椰子蟹（八卦蟹）

1. 本地 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
4. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



野生烏魚 / 烏魚子

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減



紅皮刀（金眼鯛）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



鸚哥魚
(鸚哥 / 青衣)

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



蝴蝶魚

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重





蓋刺魚（神仙）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



鯨鯊
（豆腐鯊 / 大憨鯊）

1. 本地 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減



刺尾鯛（粗皮仔 / 倒吊 / 剝皮仔）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



隆頭鸚哥魚

1. 本地 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
4. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
5. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



胡椒鯛
（打鐵婆 / 加志）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量
4. 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重



龍王鯛（蘇眉 / 拿破崙 / 曲紋唇魚）

1. 本地 / 進口 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
4. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
5. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



龍占（龍尖）

1. 本地 / 野生
2. 已遭過度捕撈，野生資源銳減
3. 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復
4. 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，需要很長時間才能恢復數量



前口蝠鱚
（鬼蝠魛 / 魔鬼魚）

1. 本地 / 野生
2. 保育類物種
3. 已遭過度捕撈，野生資源銳減

食農教育相關網站資訊

一、中央政府機關官方網站

行政院農業委員會
食農教育教學
資源平台

<https://fae.coa.gov.tw/>



行政院農業委員會
農業知識入口網

<https://kmweb.coa.gov.tw/>



行政院農業委員會
農業兒童網

<https://kids.coa.gov.tw/index.php>



行政院農業委員會
農業虛擬博物館

<https://video.coa.gov.tw/home>



行政院農業委員會
農糧署

<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php>



行政院農業委員會
農糧署 -
食農食米教育

<http://www.riceeducation.com.tw/fr/intro>



行政院農業委員會 -
學校午餐
3 章 1Q 專區

<https://4b1q.coa.gov.tw/>



行政院農業委員會
農糧署 - 農產品產
地產期查詢

<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=1103>



行政院農業委員會
農產易遊網

<https://ezgo.coa.gov.tw/zh-TW/Front>



衛生福利部國民
健康署 - 均衡飲食

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=35>



政院農業委員會
茶葉改良場

<https://www.tres.gov.tw/ws.php?id=1381>



交通部觀光旅遊局
- 台灣飲食文化

<https://www.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0020546>



二、地方政府機關官方網站

新北市政府農業局 - 體驗教育

<https://www.agriculture.ntpc.gov.tw/cht/index.php?t=Y29kZSUzRGxpc3QIMjZpZHMIM0Q1>



新北市政府漁業及 漁港事業管理處

<https://fishery.ntpc.gov.tw/cht/index.php?>



新北市永續環境教育 中心 - 食農教育

<https://www.sdec.ntpc.edu.tw/?Lang=zh-tw>



三、第三方網站

臺灣海洋保育與漁業 永續基金會 - 臺灣海鮮選擇指南

<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>



社團法人 兒童食育協會

<https://twfoodeducation.org/food-education/>



台灣休閒農業 發展協會

<https://www.taiwanfarm.org.tw/zh-TW/Front/IndustryDevelopment/Detail?funcCode=EducationTeachingResourcePlatform>



董氏基金會食品 營養中心

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>



食力 foodNEXT- 節氣飲食

<https://www.foodnext.net/life#solarterms>



大享食育協會

<https://www.foodiedu.org/about>





食魚教育～從餐桌上永續海洋

中央研究院生物多樣性研究中心 邵廣昭退休教授

不論是在家裡或是在餐廳的飯桌上，如果端上來的是一條有頭有尾的全魚，可能很多人都只會關心這道海鮮料理的好不好吃、價格貴不貴或是魚肉新不新鮮而已。並不會去問這是哪一種魚？牠是來自大海捕撈或是水產養殖的？是本地的魚種還是進口的種類？牠是用什麼方法捕撈的？牠在野外的數量還夠嗎？等等的問題。如果一直這樣下去，再不改變。那麼到了 2048 年海裡就可能沒有野生的魚類可以享用了。

海洋的保育及漁業資源的復育是需要政府來積極的推動限制捕撈的措施，以及劃設更多的海洋保護區並落實管理。但是如果這兩樣工作執行的成效一直不好的時候，就只好訴諸消費大眾。大家一起來努力推動食魚教育，認識我們吃的海鮮和海洋的生態和危機，並遵照海鮮的選擇指南，學會買對魚、吃對魚，這樣未來才能年年有「魚」。

於是中研院生物多樣性研究中心在 2010 年起正式編印出版了《台灣的海鮮指引》的摺頁，也可在「台灣魚類資料庫」的網站上免費下載 (<http://fishdb.sinica.edu.tw>)。目前的海鮮指南已經更新到了第五版，2021 年的第五版是由中研院和「台灣海洋保育與漁業永續基金會（簡稱海漁基金會）」共同合作編印。從漁業署過去十年來台灣重要水產



品產量的統計資料中，選出大約 100 種海鮮，比照國外把它們分成建議吃（綠燈），想清楚再吃（黃燈），以及避免吃（紅燈）等三種類型。同時建議消費者在選購時，可以參考下列的原則：養殖魚 > 海洋捕撈魚；常見種（量多）> 稀有種；銀白色 > 有色彩（珊瑚礁魚類）；洄游種 > 定棲種；沙泥棲性 > 岩礁棲性；不買遠道而來的海鮮（耗能）；不買長壽的掠食魚（汞量高）；不買養殖的蝦、鮭、鮪（以下雜魚為餌料），而選擇吳郭魚、虱目魚、烏魚及淡水鯉科、草食性或雜食性的魚等；買食物鏈底層的海鮮（底食原則）；不買流網、炸魚、底拖網及刺網的漁獲。當然也有一些更簡單好記的原則，譬如：吃當季 / 當地的魚；少吃大型魚類、幼魚和魚卵；少吃深海魚類；不能吃已經被列入保育類的物種，多吃濾食性的二枚貝類如牡蠣，文蛤等，或是多吃行光合作用的海藻。

要記得人類所有的食物都是生物，不可能拿非生物拿來當食物。但是陸地上的農業是吃栽種的，畜牧業是吃畜養的，都不是野生的動植物，惟獨海洋漁業是在大自然捕撈野生動物的產業。當然因為生物是再生性的資源，所以野生動物也不是都不能吃，而是不能吃過量，要能永續利用，不能把牠們吃到絕種。





食農教育 – 安全與安心的感恩惜食

臺北市立大學地生系環研所 陳建志退休教授

臺灣從體制內外推動食農教育已經多年，大多在生物多樣性保育、全球環境變遷調適及永續發展三大議題引導下所發展之友善農耕、低碳飲食、糧食安全及農事體驗為主軸，並隨著學校及社區環境不同作適度的調整。2022 年 5 月 4 日我國公布《食農教育法》，雖然不像環境教育採強制執行，但是對食農教育內涵有明確詮釋，也納入動物福利及剩食處理等項目，這些都是我們推動食農教育可依循辦理。

食農教育可視為環境教育議題，融入十二年國教各領域課程中施教，並納入全校整體課程架構，發展各校的教育目標，但應避免朝培養小農夫方向發展。另外彈性學習課程中之議題探究課程或社團活動也是發展食農教育好契機，各校應依學校屬性發展適時適地性的校訂食農教育課程模組，不應受校內墾殖農地限制之影響，多方採用應變策略，並發展出適宜的校本經營管理策略。例如利用營養午餐時間，協調營養午餐之菜單連結課程或是節氣進行教學。

十二年國教強調解決問題的素養，食農教育也應依循問題導向發展課程，目前各校都面臨營養午餐廚餘過多難以處理的困境，因此推動營養午餐吃多少、拿多少、送多少、煮多少，精準控制食物減少廚餘的食農教育課程是各校該積極研發的。至於廚餘後續處理的回收、堆肥，結合黑水虻養殖及蚓菜共生，及這些作為與學校整體經營的連結，都可依學校環境發展為特色課程。過去的無肉日、蔬食日活動常產生大量廚餘，各級學校及行政單位都應依實際狀況機動調整。



各校推動食農教育如果涉及動物養殖時，務必防範人與動物衝突，例如避免動物攻擊或蜂螫。同時也要防範人畜共通疾病的感染，例如養雞在低溫期帶來的禽流感。也要防止動物外逃破壞生態環境，在基本的空間及食物供給也要配合動物福利相關規定。

農事體驗作物種植時，難免會遇到病蟲害防治問題，應以友善耕作為主進行作物保護，無論是移除或農藥處理，必要時須跨域整合生命教育課程。



至於農事體驗部分應多元開發種菜以外之教學活動，但均須注意在 12 年國教課程框架下培育學生素養。作物種植時要積極發展校本體驗模組，例如採用不同種植方式的教學或是選殖不同難易的作物種類作為年級間的區隔，但也要注意整體的縱向及橫向整合。

同時食農教育課程應與所在地社區整體營造整合，連結在地的特色產業或文化景觀，例如新北市轄區的文山包種茶、深坑綠竹筍、三芝茭白筍、八里柚子及石門與貢寮的水梯田文化景觀。如能與社區施行友善農耕小農結合更佳，以共創社區的永續發展。

新北市政府教育局的環境教育與食農教育推動方案中，環境教育方案川山家計畫、食農綠金進行式計畫、食農樂活巧營造，每年都補助教學預算，鼓勵大家連結在地產業的競爭型計畫，落實教育連結在地產業，有利於新北市特色產業的永續發展，各校務必善加應用。

幸福好食曆

新北當令低碳

稻米



桶柑



茭白筍



九孔、鮑魚



綠竹筍



文旦



青鱗魚



甘藷、山藥



珠蔥



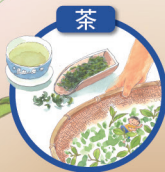
萬里蟹



石花菜、海藻



茶





資料來源

1. 聯合國永續發展目標 SDGs

<https://ncsd.ndc.gov.tw/>

2. 24 節氣

<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2506893>

3. 3 章 1Q 認證標章

https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&type=tag

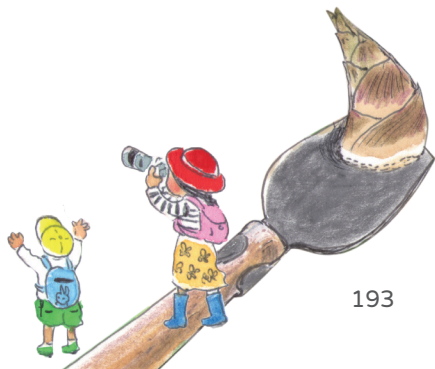
4. 海洋之心生態標章

https://www.toff.org.tw/page.php?menu_id=73&p_id=74

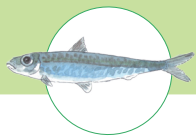
5. 海鮮選擇指南

<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>

以上感謝行政院國家永續發展委員會、行政院農業委員會、財團法人臺灣海洋保育與漁業永續基金會和邵廣昭教授提供相關資料。







國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

幸福好食：新北當令低碳吉食曆 / 邵廣昭，陳建志，
何昕家，張錦霞，游嘉萍，李梅芳文。-- 初版。-- 新
北市：新北市政府，民 111.12

面； 公分

ISBN 978-626-7135-77-8(精裝)

1.CST: 永續農業 2.CST: 環境教育 3.CST: 新北市

430.31

111017269

幸福好食：新北當令低碳吉食曆

出版單位：新北市政府

發行人：侯友宜

總編審：張明文

副總編審：歐人豪、劉明超、丁雅君

執行編審：蘇柏宇、王于心、李婉慈

指導顧問：邵廣昭、陳建志、張睿昇、何昕家

總編輯：張錦霞

行政編輯：吳炯霖、陳盈材、余高榮、李茱琦

文：邵廣昭、陳建志、何昕家、張錦霞、游嘉萍、李梅芳

圖：楊麗玲、陳柏汝

諮詢單位：新北市政府教育局工程及環境教育科

承辦學校：新北市萬里區野柳國民小學

ISBN：978-626-7135-77-8

G P N：1011101693

美編承印：睿滢視覺設計有限公司

定價：新臺幣 300 元整

初版 1 刷：中華民國 111 年 12 月





2 4 節 氣
當 令 食 材

