

十一月

15

15日
食物日

優 菠菜

1. 根部呈新鮮紫紅色
2. 菜梗挺立飽滿
3. 葉緣無發黃

優 花椰菜

1. 花蕾呈飽滿狀態
2. 側邊葉片呈鮮綠色
3. 底部莖梗呈淡綠色

優 青花菜

1. 花蕾越細越好
2. 顏色越深越好
3. 菜莖底部要鮮綠

優 蓮藕

1. 黃褐色、無異味
2. 藕節要肥短
3. 藕孔較大、節間距離寬

立冬·小雪

食當季·吃在地
原型食物真好吃

私房料理公開

腐皮菠菜捲



食材：鮮豆腐皮、菠菜、胡蘿蔔、木耳、雞蛋
調味：鹽、白糖、味精、香油(適量)

作法：

1. 將豆腐皮放進水中浸泡10-15分鐘，取出瀝乾水分。
2. 菠菜切段洗淨，汆燙後撈起泡涼水。
3. 胡蘿蔔洗淨去皮、切絲，木耳泡發後洗淨切絲；兩材料分別汆燙後沖涼。
4. 將菠菜、胡蘿蔔絲、木耳絲加入調味料拌勻備用。
5. 將備料鋪在豆腐皮上，邊上抹雞蛋液捲起，放入鍋中隔水蒸5分鐘，取出切段即完成。

蓮藕排骨湯



食材：排骨、蓮藕、花椒、薑
調味：米酒、鹽(適量)

作法：

1. 蓮藕去皮洗淨、切塊，放入鍋中小火燉煮40分鐘。
2. 放入排骨，燒滾後撈起浮沫，再放米酒、花椒、薑。
3. 煮沸後轉小火燉1小時，加鹽調味再燉1小時即完成。

青花菜 Broccoli

高CP值！

菜菜小學堂

老是傻傻分不清楚？！

維生素C

維生素B

維生素A

緊來呷菜喔！

鉀

葉酸

鎂

鈣

硫配醣體

膳食纖維



青花菜

俗稱綠花椰菜的青花菜
是甘藍演化至
花椰菜過程的中間產物
食用綠色已分化形成小花蕾



花椰菜

花椰菜是專屬於
白花椰菜的名稱

食用白色未分化的組織

每年11~3月，是吃本土青花菜最好的時間喔！

平常市面流通的，大多都是進口青花菜喔！

臺灣總種植面積約為 **1,500** 公頃，
產量前3大的產區為 **雲林縣、嘉義縣、高雄市**。

青花菜炒蝦仁



食材：青花菜、蝦仁、蔥

調味：鹽(適量)

作法：

1. 青花菜洗淨，根部去掉，切成小朵，過水汆燙。
2. 熱油鍋，將蝦仁放入迅速過油至熟。
3. 倒入花椰菜、蔥段翻炒，加鹽調味，炒1分鐘出鍋即完成。

炒花椰菜乾



食材：花椰菜乾、五花肉、蒜苗、蒜仁、紅辣椒

調味：醬油、米酒、米豆醬、糖、胡椒粉

作法：

1. 花椰菜乾泡水1小時，清洗、瀝乾備用。
2. 五花肉去皮、切粗條，蒜苗、辣椒切斜片；蒜仁切碎。
3. 熱鍋加入少許沙拉油，五花肉下鍋煸炒至金黃色出油。
4. 加入蒜碎、米豆醬，再放入花椰菜乾、水2大匙、醬油、米酒、糖、胡椒粉調味拌炒。
5. 起鍋前加入蒜苗片、辣椒即完成。