

12月
大雪冬至
大呷啥咪

15日
食物日

私房料理公開



優 結球白菜

1. 葉緣翠綠、葉莖白而挺
2. 球體緊密、底部堅實
3. 葉面完整不腐爛

優 豆苗

1. 豆苗肥大
2. 每莖2個葉節、新鮮幼嫩
3. 葉面完整不腐爛

優 蘿蔔

1. 根鬚少、略帶泥土
2. 根部大而圓厚
3. 外皮光滑堅硬

優 胡蘿蔔

1. 帶有莖葉、蒂頭未發黃
2. 形狀渾圓
3. 末端未分岔

食當季·吃在地
原型食物真好吃

滷白菜



食材：大白菜、金鈎蝦、乾香菇、胡蘿蔔、蔥、蒜仁、炸豬皮、香菜
調味：鹽、糖、胡椒粉、香油、太白粉水

作法：

1. 泡發乾香菇、金鈎蝦，炸豬皮泡水。
2. 蔥切段，胡蘿蔔去皮切絲，香菇切絲，大白菜切成大片狀，蒜仁切末，香菜切1公分段。
3. 熱鍋加入少許沙拉油，轉小火，爆香蔥段至琥珀色。香菇絲、金鈎蝦、蒜末炒至散發香氣。
4. 另取一鍋放入炒料並加入水約700cc，白菜、豬皮、胡蘿蔔絲煮滾後，蓋上鍋蓋轉小火，燒煮約15分鐘。
5. 加入所有調味料、勾芡均勻後放入香菜段即完成。

清炒豆苗



食材：大豆苗、蔥白段、蒜仁

調味：豬油、鹽

作法：

1. 將大豆苗去除後段粗硬老梗備用。
2. 蔥白段切1公分小段、蒜仁切末備用。
3. 熱鍋加入1大匙豬油微火爆香蔥白段至褐色，再加入蒜末略炒香。
4. 放入豆苗、水2大匙、鹽拌炒至熟即完成。

胡蘿蔔

Carrot

雪人鼻子的小秘密

營養價值

含有β-胡蘿蔔素、膳食纖維、蛋白質、維生素B1、B2、B6、C、鈣、磷、鐵、鉀、鈉等營養素，有助保護眼睛，提升免疫功能，抗老防癌。

產量分布

臺灣總種植面積超過2,200公頃，主要產區為彰化縣、雲林縣及臺南市。

盛產季節

盛產期為11月至4月，其餘季節主要由冷藏品供應。



胡蘿蔔

同香菜、芹菜與茴香一樣
屬繖形花科



蘿蔔

同青花菜、芥藍、小白菜一樣
屬十字花科

「胡蘿蔔」不是「蘿蔔」?!

雖然同樣都叫「蘿蔔」，外型乍看之下也有幾分相似，但其實蘿蔔跟胡蘿蔔一點血緣關係也沒有，口感吃起來也大不相同；兩者唯一的共通點為主要食用部位都是地下根。

胡蘿蔔香菇燜豆腐



食材：胡蘿蔔、豆腐、香菇、雞腿肉、蒜、蔥

調味：鹽、醬油、花生油、太白粉、米酒

作法：

1. 雞腿肉洗淨切丁，以鹽、醬油、花生油拌勻備用。
2. 蒜切片，蔥切段；胡蘿蔔去皮洗淨，切片備用。
3. 豆腐切小塊，裹上太白粉以平底鍋煎香備用。
4. 鍋內加入油，爆香蒜片和蔥段，下雞丁大火爆炒，滴入少許米酒。
5. 加入適量水和豆腐、香菇、胡蘿蔔以鹽調味後中火燜至材料熟透即完成。

菜頭炆排骨



食材：豬排骨、白蘿蔔、香菜

調味：鹽、高湯

作法：

1. 白蘿蔔洗淨削皮切方塊。
2. 排骨汆燙血水撈起。
3. 水煮開先放入排骨煮約15分鐘。
4. 再加入白蘿蔔，以中火煮約30分鐘後加入調味料。
5. 盛碗後加入少許香菜提味即完成。