

十月

寒露、霜降

食當季・吃在地
原型食物真好吃15日
食物日

呷啥咪



優

牛蒡

1. 表皮乾淨未清洗過或帶土
2. 有重量感、不空心且具有彈性
3. 鬚根少、粗細均勻



優

山藥

1. 表皮完整平滑、鬚根少
2. 無乾枯裂痕
3. 重量紮實沉重

優

金針

1. 自然褐色、不過度鮮豔
2. 淡淡香氣無怪味
3. 貼有臺灣金針標章



1



2

1 【山藥炒木耳】

食材：山藥、木耳、蒜

調味：鹽(適量)

作法：

1. 山藥洗淨去皮，切片備用。
2. 木耳泡發，撕小朵備用；蒜切成末。
3. 山藥片放入沸水汆燙30秒後撈出備用。
4. 熱油鍋，放入蒜末爆香；加入山藥片炒半分鐘後，加入木耳一起翻炒至熟，加鹽調味即完成。

2 【香辣牛蒡絲】

食材：牛蒡、芝麻、辣椒、蔥

調味：白醋、白糖、鹽(適量)、香油

作法：

1. 牛蒡洗淨去皮刨成絲；辣椒、蔥切絲。
2. 牛蒡絲以滾水煮10-15分鐘，撈起瀝乾。
3. 以白醋、香油、白糖、鹽調成醬汁後，與牛蒡絲攪拌均勻。
4. 最後撒上辣椒絲、芝麻、蔥絲即完成。

3 【金針排骨湯】

食材：金針、排骨、鴻喜菇、美白菇、香菇、蔥

調味：鹽(適量)

作法：

1. 金針浸泡一小時至軟，再用水清洗，打結備用。
2. 排骨洗淨汆燙，燉煮一小時至軟。
3. 將綜合菇類及打結金針加入煮滾後調味，撒上蔥花即完成。



3

寒露、霜降 嚴選食材

虱目魚 MILK FISH

虱目魚是臺灣南部沿海興盛的養殖漁產，產地分布於雲林、嘉義、臺南、高雄等地。因營養豐富而被稱為「牛奶魚」，含有維生素A、維生素E、DHA、EPA等，護眼營養素不輸深海魚。讓達人來教您如何挑選虱目魚？

【看魚鰓】鰓呈紅色較新鮮

【看眼睛】魚眼清澈不混濁

【看魚鱗】魚鱗銀色具光澤

※去腥料理小撇步：可撒上薑絲或淋上少許米酒、啤酒，皆可去腥提味。



【蒜香鹽麴虱目魚肚】

食材：虱目魚肚、蒜

調味：鹽麴(1大匙)

作法：

1. 將虱目魚肚內魚油刮下。
2. 虱目魚肚切塊，用鹽麴醃製10分鐘、蒜切片。
3. 熱鍋放入魚油溶化後，將蒜片煸酥。
4. 再放入虱目魚肚煎至兩面金黃色即完成。



【西瓜綿虱目魚湯】

食材：虱目魚肚、西瓜綿、嫩薑

調味：鹽、米酒(適量)

作法：

1. 將虱目魚肚切塊狀、西瓜綿切片、嫩薑切絲備用。
2. 取一鍋水，加入西瓜綿、嫩薑絲與米酒。
3. 煮滾後轉小火，再煮10分鐘，讓西瓜綿酸味釋出。
4. 最後下虱目魚肚，並加入鹽調味，魚肉煮熟關火即完成。

※可用酸菜、酸白菜替代西瓜綿入菜。

無切粒

什麼是西瓜綿？

早年物質匱乏，農民捨不得將未成熟的小西瓜丟棄，便削皮切塊後用鹽醃製而成的在地特色醬菜。