

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

图书基本信息

书名：<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

13位ISBN编号：9789861362991

10位ISBN编号：9861362991

出版时间：2011-9-29

出版时间：如何

作者：朱慧芳

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

內容概要

有意識的飲食，有意思的食材，建立你專屬的食物主張！

繞行台灣500圈的食材嚴選達人，帶您認識好東西，隨著時令品嚐美味！

買冷凍蝦比活蹦亂跳的蝦子好？

在外吃白米飯比糙米飯安全？

橘子和柳丁外皮黑黑的是壞掉了嗎？

梨子大顆漂亮是好事嗎？

有機米和水果一定那麼貴嗎？

介紹好東西，也解開你對食物的迷思！

「識食」就是，清楚知道自己吃的食物從哪裡來、怎麼生產、如何料理、可以怎麼吃、吃下去之後對身體是負擔還是養份。

飲食具有意識，食物便有了意義，不光只是填飽肚子。

當你「識食」，就會在不知不覺當中，建立起專屬於你的食物主張，很自然的去尋找自己身體需要的食物。

「識食」最重要的一環，就是挑選好食材。

藏在山林偏鄉的台灣頂級食物俯首皆是，而且不需花費過高的代價就可取得。

生產者生產的不只是實體的食材，還有更多無言的心意。

種種背景相互交織，讓好食物充滿人氣，成為有故事、有意思的好東西。

但可惜的是，所有的好東西都有時序和產量的限制，過時就缺貨，即使有也不再那麼好吃。

本書所有食材，由嚴選達人朱慧芳親自跑遍全台親試嚴選，不但教你認識好食物，吃得有意識，更提供你季節限定的絕佳美味，讓你買得即時又安心。

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

作者簡介

朱慧芳 職場生涯從金融開始，轉型步入有機產業，後成為專職作家至今。

曾擔任花旗銀行客戶服務部主管、企畫行銷部主管、分行經理、教育訓練中心負責人等職。

在事業尖峰處離開都市，協助夫婿黃仁棟創業，因而進入有機產業，並累積十多年優質食材挑選經驗。

。

現專職寫作與演講活動，並致力於推廣台灣有機安全農產品，著有《從泥土冒出的有機人生》《只買好東西》《只買好東西II吃穿用的幸福學》等書。

專欄作品：《聯合報元氣周報》《康健雜誌》《有機誌》《青芽兒》等刊物。

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

書籍目錄

前言 有「意識」的飲食，有「意思」的食物 春 綠色就是王道馬祖來的gnocchi 馬鈴薯麵疙瘩春心莫共花爭發 芽菜糧食自主計畫 大麵神從樹幹長出的紫葡萄 一果多味的嘉寶果紅了櫻桃，綠了芭蕉 創意春日茶食挖到雲南寶 豆腐乳山坡一片綠，人間四月天 梅接近自然狀態的耕作 薑的一生 夏 就是要水噹噹桃之天天，灼灼其華 甜桃、水蜜桃有良心的有機耕作 圓糯與包粽端午美食的秘密 草木灰和黃梔子鮮食先嘗 紅棗成熟時健康的藍色食物 阿卡地亞的藍莓清涼滋味呷免驚 大西瓜高山上嘗鮮 當歸、馬告、山高麗吸收山靈的氧氣 水梨 私房女性三寶飲 蔓越莓 秋 油滋油滋的季節秋豆熟，大家來榨油 花生油秋風起，味鮮美 蝦蟹肥不再瞎吃蝦 生態蝦開胃轉骨，生津解渴 採橄欖年年有餘 生態魚東河的太陽 手作果醬營養的泉源 挑好蛋甜在心的滋味 蔗糖、麥芽糖 冬 暖爐飄香等待回春倉廩實，過好年 有機好米真、好、色 香菇與金針女人的開心果 巧克力寒流中的溫暖 熱沙拉冬天過年的驚喜 藕粉過年就是要「紅」 紅色食材讓孩子尝尝天然的味道 薑糖、牛軋糖、桔餅、核桃糕台味十足的養生寶 地瓜面 惡心善的好水果 火燒柑山林飄香的野味 樹山豬皮後記 美食主義的文藝復興，回歸在地食材

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

章節摘錄

有「意識」的飲食有「意思」的食物 我曾是個眼中只有工作的都會工作狂。進入職場之後，生命最重要的工作就是工作，上班皇帝大其他都是小事，因為上班可以累積財富、人脈、經驗、還有社會地位。

那時候絕對沒有思考過，上班可不可以累積健康！

無意識的吃飯只是應付身體的需要，有時候根本是為了工作需要而參加飯局。

健康對年輕的身體總是特別寬容，就算你完全忽視它的存在，似乎也無所謂。

但其實年輕不會為任何人停駐，健康也無法長期揮霍。

二十九歲那年我被擢升擔任分行經理，銜命成立新竹分行。

在那裡我錄用了後來變成老公的好男人，卻萬萬沒有想到，自己的生命竟從那裡開始轉了彎，而且還是個上坡起步的大轉彎。

就如同我在前幾本書中曾提到，我在銀行結婚、生子之後，生命有了工作以外的不同牽掛。

老闆同意讓我辭去分行經理的職位，調去創立台灣區訓練中心。

擔任訓練中心負責人的期間，經常需要在超強冷氣的課堂裡說話，從此喉嚨發炎便成了定期發作的毛病，每回生病總是由喉嚨開始發難，各種症狀緊接隨後。

因為不是要命的病，所以也就不太理會它，後來呢？

...繼續看下去吧。

生兒育子幫我們開啟了一扇全新的窗，我們開始以不同的眼光看待周遭的瑣事，包含吃飯。

新的體悟產生改變的動力，我和先生拋掉金飯碗，直奔有機產業而去，令一票老友同事紛紛跌破眼鏡。

那個百分之百屬於都會的工作狂，怎麼可能變成...村婦、無業媽媽、家庭煮婦，我猜這是他們心裡真正想說的...，這落差也未免太大！

說到落差，讓我想起當時的一段小插曲。

擔任訓練中心負責人的時候，我請到一位知名的骨相專家為第一線同仁講授面相學。

那時候，我心裡已經有了離職回家的念頭，沒想到那位講師在課堂上直接點出我的想法，並且當眾說，「像你這樣的人，即使回家帶小孩也會不甘寂寞的」，他鐵口直斷的說，「妳一定還會有一番事業」。

現在回想，他說的到底是我寫作出書這件事呢，還是當初協助老公創立有機事業？

或許兩者都是吧。

這部份算他說對，但是如果他當初說我將會跟台灣農業有密切關係，我可能會當場翻臉，上台把他的招牌給摘了。

會與農業和飲食建立如此深厚的緣分，是絕對料想不到的意外。

起初只是為了要創業卻又不懂，所以抱著旁觀、理智的心態學習，後來卻因為逐漸喜好而越陷越深。

以前連買菜都不會的我，現在居然可以跟農友討論病蟲害。

我相信任何深入瞭解台灣精彩食材的朋友，都會和我一樣無法自拔。

認識好東西是一條往上升揚的上坡路，風景越來越美、越來越遠，吸引人無法回頭。

以前的我把吃飯擺放在生命活動的外圍，不占據太多的生活重量。

後來，飲食成為我的工作、興趣，是生活中不可切割的中心。

餐桌上或是送進嘴裡的食物，變成有意識的存在，再也不是忙碌生活中食不知味的小籠套。

這麼說並不表示我從此變成飲食聖人，不自然的東西、有添加物的食品誓不入口。

不是的，事實上我極力主張趣味與品味，在飲食活動中應該占有很重要的位置，如果當下的情境讓你想要開一罐可樂、吃一堆薯條才會開心，吃吧，沒必要壓抑你的口腹慾望。

但是，很重要的是你必須知道自己在吃什麼，吃下這些東西之後，你的身體要如何因應。

當然，你也沒有必要因為桌上擺滿了一桌，所以就把肚子塞爆。

我稱這樣的方式為有「意識」的飲食，也就是清楚知道自己吃的食物從哪裡來、怎麼生產、如何料理、可以怎麼吃、吃下去之後對身體是負擔還是養份。

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

可能的話去了解由誰種的、誰養的、甚至整個生產過程當然更好。

飲食具備意識形態之後，食物便有了意義。

如果知道手上的蘿蔔是壽豐張洲維或者是美濃曾啟尚種的，蘿蔔就好像掛著神奇的識別牌一樣，讓你吃得出來他們各自的不同。

不過我更想要告訴你的是，如果你經常吃得是天然的蔗糖，可能就不會喜歡可樂的玉米糖漿調味；經常吃得清清淡淡，可能在淺嘗一兩條炸薯條之後，就會覺得油膩；經常吃有機的食物，可能就會分辨化肥催出來的碰風。

有意識的飲食會在不知不覺當中，建立起專屬於你的食物主張。

譬如成為一位環保素食的實踐者，也譬如啟程尋找在地當令小農們種的好蔬果、養殖的魚蝦蛋雞。

我自己也是在進入有機領域的初期，親身體驗了素食的好處，目睹了飼養動物背後的殘酷和汙染，因而成為健康素的實踐者。

改變飲食大約半年之後，困擾我多年的喉嚨發炎竟然不藥而癒，十多年過去了沒再發作過。

藏在山林偏鄉的台灣頂級食物俯首皆是，而且不需花費過高的代價就可取得。

我的健康素充滿大量的好食物，其中很多是從生產者手中直接交付。

我的意識很清楚的知道，他們交付給我的不只是實體的東西，還有更多無言的心意。

種種背景相互交織，讓好食物充滿人氣，成為有故事、有意思的好東西。

唯一可惜的是，所有的好東西都有時序和產量的限制，過時就缺貨，即使有也不再那麼好吃。

這也是為什麼手邊需要有一本很好用的參考書，提醒你哪裡可以找到當季當下的好東西。

繼續翻頁吧，當你慢慢細讀這本書中記載的食物故事，必能體會那條又美又遠的上坡道路，其實就是一條有意識的飲食之道。

SPRING 馬祖：馬鈴薯麵疙瘩 有一個可能永遠搞不清楚真相的故事，是說被馬可波羅

帶回義大利的蔥油餅在半途長了霉，所以觸發了製作批薩餅的創意；還說其實義大利麵條，根本就是雜醬麵的變奏曲。

總之，都要感謝馬可波羅來過中國，讓兩個民族的飲食習慣，有了相似的連結。

除了蔥油餅和雜醬麵之外，傳說忘了提到平常不容易吃到的馬鈴薯麵疙瘩，所以我就姑且相信我那來自義大利北方，現在定居美濃的朋友馬可所說的：「馬鈴薯麵疙瘩是我們家鄉的食物。」

據馬可說，這種以馬鈴薯為基底的麵疙瘩，義大利文稱作gnocchi (g不發音)，是家家戶戶都會做的家常麵食，哪一家的媽媽不做給孩子吃，就不夠賢慧。

難怪馬可太太一直跟我說，她親手做的gnocchi 有多好吃。

看過馬可和馬可太太示範整套gnocchi的作法，我覺得這真是一道應該好好推廣的親子料理，非常適合全家同樂。

春天正好是馬鈴薯的產季，也是台灣小麥採收的季節，就連必備的佐料蕃茄也正當盛產期，現在不做尚待何時。

讓我們捲起袖子動手吧。

〔三色馬鈴薯麵疙瘩〕 材料及比例：二斤馬鈴薯、一斤高筋麵粉 著色材料：紅色 - 有機匈牙利紅椒粉；黃色 - 有機薑黃粉；綠色：螺旋藻粉 工具：西餐叉子、手 佐料：自製有機蕃茄泥、現磨乳酪絲 先將馬鈴薯蒸熟或是烤熟，用濾篩將馬鈴薯磨成泥後，慢慢加入麵粉和著色材料，直到不黏手即可，不必過度搓揉麵糰。

讓成形的麵糰靜置幾分鐘之後，分成小塊麵糰，用手搓成長條狀，再切成約半個拇指頭大小。

稍稍壓扁後，一面壓在叉子上，讓麵糰出現條紋狀，再往沒有條紋的那面捲起來。

等到gnocchi 小麵糰都做好了之後，放入滾水中煮。

Gnocchi 浮在水面上，就表示已經熟了，可以直接撈起。

淋上自製的蕃茄醬和乳酪絲，就是一道非常可口，又具有義國風味的家常料理。

無論是台灣或是進口的馬鈴薯，都可能有用藥過度的情況，所以吃馬鈴薯，還是以不用農藥栽種的比較安心。

離島的馬祖地區因為風大水少，土層礦物質多，很適合栽種馬鈴薯，即使不用農藥化肥，馬鈴薯也可以長得健健康康的。

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

最近一年，馬祖官方在當地推動有機栽種，希望農戶本來就不很多的馬祖地區，能成為中華民國第一個全有機的淨土。

如果真有那麼一天，馬祖可能會是全世界第一個有機島了。

每年的三月，正是馬祖地區的馬鈴薯採收期，劉天順種的馬鈴薯鬆軟綿密，用來煮食，或者做成gnocchi都好吃。

參觀他的馬鈴薯田時，我還發現虔誠的他，從早到晚讓菜園裡的蔬菜馬鈴薯聽經。

有些農友相信播放音樂給植物聽，他們會長得特別好，給他們聽經，植物的能量會更強，比較不會受到蟲菌的干擾。

至於是不是真的有效或是比較好吃，就得要消費者吃過自己判斷了。

製作gnocchi，品質好的馬鈴薯和麵粉是關鍵，馬可推薦用硬麥磨成的都蘭小麥，或是高筋麵粉，吃起來口感較好。

為了製做安全的麵包、披薩餅和gnocchi，他和太太還在美濃租地種小麥，再過不久去美濃找他們夫妻兩時，就可以嘗到最有美濃味的道地義大利馬鈴薯麵疙瘩了。

〔推薦農友〕 無農藥馬鈴薯：劉天順 0919 280 728 Gnocchi、義式番茄醬：馬可太太 0919 081 392 SUMMER 端午的美食秘密～草木灰和黃梔子 粽子是一年到頭都吃得到的食物，平常當作果腹、吃點心的米食，到了端午吃起來卻特別有感覺，畢竟是沾裹了節慶的氣氛和故事，端午粽吃起來就是別有古味。

傳統粽子基本上就是糯米和竹葉的變化，鹹的、甜的，還有加了鹼油或鹼粉做的糯米鹼粽。

做得好吃的鹼粽，鹼的份量拿捏恰當，做出來的粽子金黃透明，沒有明顯的鹼味，混合著綠竹葉的清香氣，再沾上濃郁甘甜的蜂蜜真是好吃。

冰過的鹼粽QQ涼涼的充滿彈性，常讓人擔心是不是添加了「硼砂」所產生的效果。

其實，鹼粽的Q感主要來自「鹼」，除非是大量生產又沒有良好的保存環境，不用硼砂並不會影響鹼粽的品質和口感。

古早時代是用鹼灰製作傳統鹼粽。

鹼灰是草木竹枝等植物完全燃燒後剩下的灰燼，經過過濾後的細緻粉末就是鹼粉，經過過濾加水的程序就會煮成鹼水。

糯米或是麵粉遇到鹼會變色，也會變得有彈性，不易沾黏，容易保存，鹼粽、油麵、粉粿都是加了鹼之後變化出的傳統點心。

因為麻煩、成本又高，現在還在用天然草木灰做粽子的生產者，已是鳳毛麟角。

據專做客家米食的林鈺真說，天然鹼做的鹼粽，多吃不容易膩，不是化學鹼做出來的鹼粽可相比的。

少數生產者為了讓鹼粽賣相更好、不沾粽葉、更有彈性又可以長期保存，確實會在煮粽的過程中加入少量的硼砂。

不過，硼砂對人體的害處幾乎是眾所周知的事情，被列為食品禁用原料也已經超過了二十年，有口碑的生產者應該不會冒險用硼砂害人害己。

然而，太好吃或是太好看的東西，總是讓人連想到食品添加劑，為了要安心食用，最好是自己做或是向可靠的生產者購買。

除了鹼粽之外，傳統油麵的彈Q口感也是加了鹼的結果。

自己用麵粉和天然鹼水做油麵時，並不會有明顯偏黃的色澤，跟市面上的油麵比起來顏色要淡了許多。

傳統的油麵是用梔子花的種子，也就是黃梔子泡煮出的黃水去上色，才會產生黃色的效果。

我在主婦聯盟買到的油麵，就是用天然黃梔子當染色劑，此外，五木麵條的油麵，也是用黃梔子取代人工色素。

為了避免消費者疑慮，五木是靠篩選麵粉品質來製造出具有彈性的緊實口感，替代加鹼所產生的效果。

早期台灣到處都有梔子花，採收的黃梔子外銷到日本，當作醃漬黃蘿蔔的天然染劑。

黃梔子在中藥店可以買得到，除了黃梔子之外，薑黃粉、咖哩粉也都有染黃的效果。

如果是自己在家嘗試做油麵的話，還可以嘗試加入甜菜汁做紅色油麵，或是用菠菜汁做綠色油麵，紅

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

黃綠三色油麵更可以挑起家人的食慾和目光。

〔自製油麵〕 材料：中筋麵粉、天然鹼水、水 做法： 天然鹼水少許加水攪拌，再和入麵粉中。

充份揉製麵糰後，用布蓋住讓麵糰醒半個小時左右再揉製。

用擀麵棍將麵糰擀平切成條狀，放入滾水中煮熟撈起，用涼水沖拌後，加上少許植物油拌勻。

〔心得分享〕 即使是天然的鹼也是強鹼，不可直接食用，絕不可放在小朋友拿得到的地方。手擀手切的麵條比較粗，比較像是拉麵。

〔推薦廠商〕 天然鹼粽：林鈺真 0921946681 天然油麵：主婦聯盟生活消費合作社 04-24714701 (周日休息) 乾油麵：五木麵條 049-2255626 有機薑黃粉、咖哩粉：日正元 049-2461508 AUTUMN 看完這篇不再瞎吃蝦 「滿月的時候，池子裡的蝦就會爬到岸邊，沿著水岸匍匐前進，好像受到月亮召喚一樣，這是蝦的天性……」阿麟師說的是蝦子的習性，不是狼人。

我們在岸邊安靜的聽講，剛剛撈起的蝦在盆子裡彈跳碰出衝撞聲。

「要不要先把它們放回池子裡？」

我問。

阿麟師說：「抓起來的蝦再放回水裡是不可能存活的。」

「哦？」

阿麟師覺得我好像連基本蝦知都不具備，只好從基本的1.0版開始解說。

蝦子的構造很簡單，幾乎所有器官都在腦袋裡，剩下的是一根腸子通到底，那就是它的消化器官，蝦子是在池底的沙泥底層生活，吃腐肉和沙屑，所以消費者買蝦回去後，最好把背上灰綠色的蝦腸挑除，一來比較衛生，二來不會影響口感。

蝦的肉筋同樣位在背部，撈蝦的時候，蝦子會因掙扎把筋拉傷，受傷的蝦很容易死亡，所以從養蝦池撈起來的蝦，不能存活很久。

這也是為什麼阿麟師建議消費者盡量不要在非產地買活蹦亂跳的蝦，因為受傷的蝦從外表看不出來，就算沒有受傷，離開原來的飼養池，蝦子也會因為不適應而死亡，只有在水中加入藥劑，才可能讓蝦多活幾天。

如果再加點刺激性較強的藥劑，甚至可以讓蝦子看起來很活潑生猛。

「到現在還有人在餐廳裡吃活跳蝦，」阿麟師搖搖頭說：「實在很勇敢。」

鮮度佳的蝦子從外殼看起來是清透的，從眼睛到蝦殼閃亮著，好像從體內發出的光。

快要死的蝦子會開始變白，是那種不透明的白，如果整隻蝦都是灰白色的，表示離活跳跳的階段已經很久，死亡更久的蝦子會開始轉紅，就像水煮蝦剛剛下鍋時的顏色。

利用生態養殖，全程不用藥的蝦農，像是高雄的阿麟師或是雲林的孫杏宜，都建議消費者不要買活蝦。

「最安全的蝦是直接以低溫冷凍保存的。」

他們不約而同的告訴我同樣的結論。

消費者買回冷凍蝦，要吃多少再從冷凍庫中取出多少退冰，馬上煮食，口感就跟新鮮的一樣。

不過他們也都不建議消費者一次買太多，在冰箱裡冰存太久。

新鮮的蝦肉質結實，不帶腥味，咬起來有彈牙的感覺。

如果蝦子還沒煮就已經有腥味，表示可能經過退冰再冷凍，不是在最佳保鮮狀態。

蝦肉是蛋白質非常豐富的食物，也因如此所以容易敗壞，一旦產生異味表示蛋白質開始發酵，不適合食用。

「新鮮」就是蝦子的最佳賞味期，以蝦料理的食物不適合回鍋或是隔餐再吃。

蛋白質經過加熱結構會收縮，肌里會變硬，口感變差，這也是為什麼蝦子不適合回鍋加熱，或是煮得過熟的原因。

台灣的養殖技術非常的優異，全年度幾乎都可以買到蝦子，而且種類多樣。

這幾年流行養白蝦，不用藥的生態養殖需要四個月以上才能養出大約七八公分大小的特級蝦，霸王級的更要超過半年以上，比起傳統的投藥養殖，成本是比較高的。

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

一年當中，秋天是新鮮蝦子最肥美的時候。

喜歡吃蝦的朋友，在秋風吹起的初秋，品嚐肥蝦正是時候。

無論是阿麟師或是孫杏宜的生態養殖蝦，在安全蝦當中，價格算是相當平實。

除了冷凍蝦之外，用鮮蝦磨成的蝦粉，可以取代味素當作天然調味料使用，是提升鮮味的料理好幫手。

〔推薦生態蝦農〕 阿麟師 0988829542 孫杏宜 0952897139 WINTER 真、好、色

香菇 逢年過節前，總有人會問我如何挑選香菇、金針等常見的南北乾貨。

尤其最近香菇價格飆漲，大家更想知道如何買到又真、又好、又漂亮的食材，才不會有花了錢卻買不到好東西的怨嘆。

近來香菇價格大漲，除了因為春節將至，需求大量增加之外，消費者追求高品質的意識提升，民間團體和衛生機構，對於進口商品檢驗要求轉嚴也是影響年貨價格的因素之一；再加上去年八八水禍，沖倒了一些南部的菇寮，種種原因相加造成香菇價錢飛漲。

菇類屬於真菌，是從菌絲開始繁殖，現在菇寮大多以太空包養菇，太空包裡裝的是木屑、米糠粉、碳酸鈣和小麥粉等，不需要用到化肥，也不能使用除草劑或殺菌劑，只要買到新鮮完整的菇類，讀者可不必擔心吃到農藥。

菇類是靠附著物體的營養素生長，不會行使光合作用自行製造養分，所以多是生長在不見天日的陰暗處。

許多菇體本身就是雪白色，並不是漂白或染白的。

傳統的香菇是用段木種植，生長速度較太空包緩慢，並且需要較多的人工，成本較高售價相對也高。

不過段木種植的香菇滋味濃郁，口感細緻，雖然稍為貴些，老饕級的食客，還是喜歡段木菇的真滋味。

用太空包種出的香菇，菇柄較長，取段切下後可做為素食原料，所以市面販售的太空包香菇，菇柄反而較短，且切面平整。

段木香菇是從木頭上鑽出的小洞穴長出，採摘後菇柄呈不完整的尖椎狀。

此外，台灣的香菇烘乾技術佳，乾燥度適中，不易脆裂，且菇傘部分顏色偏黃。

進口香菇為了保存，乾燥程度較高，比較硬脆，菇傘部分顏色較為淺白。

如果是從菇場直接買回香菇，只要略為沖洗即可，泡過香菇的水也可以使用，丟棄反而可惜。

大朵的香菇是精心挑選出的，所以價格一定會比較貴。

一般家庭食用，挑中等大小，比較平價的香菇，是比較經濟的選擇。

金針 我曾經在演講時，展示圖片中二種外表顏色截然不同的金針，再請問聽眾會買哪一種。

結果有不少的婆婆媽媽，選擇右邊漂亮的，並且跟我說：「這個黑黑的這麼醜，誰敢買！」

當個精明消費者確實不容易，又愛又怕受傷害，到底該怎麼挑選好東西，才能吃得安心呢？

我建議的挑選順序是：1)真 2)好 3)色。

優先挑選天然沒有添加物的真食物，然後考慮品質優略，最後再論外觀條件。

真～買到真東西的基本要訣是看到食材的完整性，例如絞肉要先看整塊肉，水果切盤要先看到整顆水果。

盡量購買未經加工，沒有經過添加物改變的食材。

好～確定買到真食材，再來精挑品質。

每一種食物有各自的挑選法，以金針來說，正常的香氣、完整度都是挑選的要點。

更重要的是不要買到色彩豔黃，不會酸壞變味的金針。

色～以自然為標準色，不要苛求食物長保新鮮亮麗。

天然食物採摘或切割後，就會逐漸退鮮，出現花容失色的現象。

氧化變色是很正常的，過了嘗鮮期，還不氧化、不變色、不酸敗，才是異常。

食材切面該褐化卻還是鮮豔；粉類該變色的卻白皙，反而有經過保色或是漂白處理的嫌疑。

右邊的是在一般的南北貨行買的金針，可能經過亞硫酸鹽處理過，顏色鮮豔亮麗；左邊的是達蘭埠黑暗部落的烘乾金針花，黑暗部落長的金針是黑色的嗎？

<<識食：季節限定，嚴選嚴買>>

不是啦，台灣早先有很多山區還沒有電力，夜晚只有星光和月光，所以被稱作是黑暗部落。達蘭埠黑暗部落已經成為市場上的一種金針品牌，當地原住民採用燒柴的方式烘乾金針，因此顏色要暗一些，也會比較乾燥，有碎屑，帶有炭烤的風味。

〔金針香菇拌豆乾〕 材料：金針泡水後打結、香菇切絲，用清水川燙。

豆乾切片。

香菜。

調味料：烏醋、純麻油、鹽、糖、米酒。

做法：先把豆乾切片，用小量油乾煎到豆乾香味溢出，放涼後，和川燙過的金針、香菇、切碎的香菜一起涼拌。

金針打結，口感比較脆，也才不會散開來。

這道涼拌菜好吃漂亮，又容易製作，用的都是在地當季食材。

當成主菜前的冷盤或是取代沙拉食用，都很合適。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>