

2007 從 農 場 到 餐 桌

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司·苗栗縣大湖地區農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 恭賀新禧



## 事大吉

豐年社董事長 孫明賢  
社長 黃武林  
暨全體同仁  
鞠躬



# 草莓，人見人愛

文／丁建卿 台北農產運銷公司

入秋後的「賞楓」與「採果（草莓）」，是國內近年來最流行的休閒活動。草莓是一種草本性漿果，原產於溫帶，台灣位處亞熱帶，並不具備理想的栽培環境，民國50年前後，行政院農業委員會的前身「農復會」引進一些草莓品種試種，當時的農業技術還在研發階段，苗栗縣大湖地區在當時新竹農業改良場的輔導下，由於土壤、氣候的配合，首先獲得成功，後經新竹青果運銷合作社新埔加工廠，配合辦理契約栽培，收購草莓，製作果醬，成為國內自製草莓醬的開端，也奠定了大湖草莓產業的基礎。

國內除苗栗大湖外，包括鄰近的獅潭、公館也有為數不少的草莓園，另新竹關西、南投國姓、台南善化、桃園楊梅與大溪、台北士林與蘆洲等，均有零星栽培成功的觀光草莓園，就連高雄地區也有許多人跟進種植，所以就非正式統計，高雄地區的草莓可能是全世界緯度最低的產區呢。如此蓬勃發展的草莓園，也成就了都會區假日到草莓園踏青的休閒風尚。

草莓採收期約從每年11月至翌年4月，天氣愈冷，長得愈好，品質愈優；天氣愈暖和則果實早熟，果粒較小。國內品種大抵可分兩種：一種是桃園1號，由日本引進的「豐香」育種而成，屬早生種，果型成短扁型且果實碩大，色澤鮮紅且富光澤，多汁、糖度高、果肉較硬。一種是桃園2號，是第一個在台灣雜交育種成功的品種，名曰「豔紅」，果實呈圓錐形，碩大且無果溝，老化速度緩慢且耐霜害，色澤呈鮮紅、光滑亮麗，甜度高，具貯藏性。

由於草莓最適溫度在18~22°C，北部地區冬季常會降雨，或受寒流侵襲而凍傷，所以消費者挑選草莓，成熟度良好是優先考量因素，也就是要挑整顆都是紅色的，避免水傷、凍傷或外傷。

草莓採收後，愈快放入冷藏，可以保存愈久，有損傷之部位應先剝除，再放入冷藏，較未剝除者較耐貯放。食用前，先去除葉片，在水龍頭下沖洗即可，若浸泡水中過久，恐會造成水傷，影響口感。食用時，加些許蜂蜜或煉乳，別有風味。受損的果實，直接打成果汁飲用，或以中火慢煮，加入適量的糖，待糖溶化後，轉小火，仔細攪拌（小心不要使鍋底燒焦），自製果醬，享受DIY的樂趣。



文／翁愷愷

# 享用上帝的傑作 草莓

早春的田野，  
一叢叢綠葉白花紅果的草莓園  
具備了所有令人難忘的色香味，  
讓人讚嘆真是上帝的傑作！



如果萬物是上帝創造的，那麼草莓一定是上帝在一個春暖花開心情愉悅的情況下捏造出來的，才會具備了所有令人難忘的色香味。欣賞草莓由開始栽種就很有看頭，草莓植株低矮叢生，葉色濃綠醒目，葉形豐腴鋸狀，定植後約50天即開始有白色小花點綴其間，由花托發育而成的紅色果實也陸續登場，種後約80天就可以開始採收。此時以塑膠布覆蓋的畦上，一叢叢綠葉白花紅果的草莓園乾爽的呈現在早春的田野中，怎不讓人讚嘆心動？

如果你以為上帝只給草莓一個無懈可擊的外表，那就錯了。草莓營養豐富，水分含量90%，碳水化合物6%，以100克草莓所含之營養成分分析，含糖8-9克，蛋

白質0.4-0.6克，維生素C更是驚人，高達50-100毫克，比梨或蘋果等只含10毫克者高出5倍，吃100克的草莓就達到人體一天維生素C的建議攝取量了。

草莓不只維生素C含量高於許多大型水果，只在葡萄及櫻桃上才有的鞣花酸成分它也有，又有豐富的果膠及膳食纖維，另含維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>12</sub>、胡蘿蔔素、檸檬酸、蘋果酸、水楊酸、氨基酸，以及鈣、磷、鐵等人體必需之微量元素，容易吸收又助消化，既抗氧化又可防癌，保證是名符其實的健康食品。

## 風情萬種 表裡一致

草莓在開花結果期若與土壤接觸容易著病腐爛，所以早期以稻草覆蓋畦面隔開土壤及植株，因而得名「Strawberry」，中文直譯為草莓。草莓的果實呈圓錐形，大小適中，一口一粒，既不用剝皮也不必去核，不會弄髒口紅又不影響唇型。顏色更是以多層次顯現，整顆外觀呈現鮮紅嬌豔卻不平滑單調，垂直剖開又是另外一種淡粉鑲紅邊的風情，加上獨特濃郁的香氣及甜中帶酸的味道，不只可以鮮食，還可以加工成果醬及製成冰淇淋，更早已是西式餐點中最耀眼的點綴鮮果。

## 生活講究 有點潔癖

草莓天生麗質、秀外慧中，生活習性也很講究，喜歡生長在20℃的舒適環境中，土壤必須是有機砂質壤土，育苗時期最好採高山低溫以防止青枯病，生長初期要補充水分，開花結果時要清爽乾燥。

草莓類似潔癖的生長環境要求也讓栽

培專家備受挑戰，從開花期即由早期稻草覆蓋至現代之塑膠布穴植，讓草莓的花朵可以不接觸土壤，又可防止土壤水分流失、抑制雜草生長及保持土壤的溫度。

日本早期種植草莓選用套袋及以向陽斜坡栽種來保持草莓果實的甜美清潔，歐美也以立體網架或選育蔓生型草莓來作為庭院籬笆布置。草莓採果時必須小心呵護，要在莓果前留一小節果柄再用手指掐斷，不能像採柳丁、挖番薯一樣粗魯，包裝運送也要以軟海綿墊底而非舊報紙填塞。

## 呵護一生 回報莓農

草莓的一生既受此百般呵護，它也懂得知恩圖報，果實生長快，採果期在台灣長達5個月，有4次的採收期，加上果農結合觀光開放採果的行銷手法，的確也為草莓農民帶來很好的收益。

草莓是溫帶水果，民國40年台灣引進日本及歐美的品種在農業試驗場內試種，那時形容草莓是一種「果實像荔枝」的水果。41年起台北縣蘆洲即有農民種植，當時每斤可賣到24元，還常被誤以為是日本進口。47年大湖開始試種1.2公頃供作草莓醬，反而是屏東枋寮的草莓得了優良水果獎。桃園改良場於71年育成新品種「春香」並推廣成功，往後於79年至82年間育成「桃園1號」、「桃園2號」，89年育成「桃園3號」。民間也由日本引進品種，74年引進豐

香，82年引進艷紅種，至此草莓在國內的栽種品種及技術已趨成熟。

大湖地區氣候年平均溫20°C，適合草莓生長，自68年起推廣成功，現已成為大湖地區之主要產業。今日草莓已在台灣「落地生根」，由北到南都可以看到美麗的草莓園，大家也可以有近半年的時間可以吃到物美價廉，歐美人尊為果中之后的草莓。



## 專家推薦 吃得安心

草莓該怎麼吃呢？我不是要介紹食譜，而是讓大家吃得安心。

草莓整粒入口，本不需像鳳梨西瓜一樣分頭尾比酸甜，若硬要分出高下那麼尖的那頭是比較甜的。草莓生長時愛現，不喜歡躲在葉子底下，表面有小軟突起不平滑，容易沾染雜菌灰塵及部分生長資材，吃時省事不必去皮吐子，所以食前的清洗格外重要。草莓可以連蒂或去蒂放入清水或含0.01%的食鹽水浸泡15分鐘，再以流動水沖洗即可。千萬不要添加含化學成分之蔬果清潔劑以免造成清潔劑殘留。洗乾淨的草莓生吃加工配色調料，就隨心所欲啦。



豐年叢書



# 養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓



採訪·攝影／祝芸



草莓是花托肥大的假果，成熟期各不相同。

## 草莓故鄉 大湖觀光農園開先河

**冬**春之際，是草莓紅熟的時節。一顆顆香氣濃郁、飽滿多汁的果實，紅豔豔地在陽光下閃耀，猶如光燦奪目的紅鑽石，與盈盈綠葉、青山環抱相映成趣，呼吸間盡是風薰果香的舒暢感受，想必與唐朝柳宗元所說「紛紅駭綠，翁勃香氣」的境界，相去不遠吧！

提起草莓，一般人幾乎都會聯想苗栗縣大湖鄉，不過台灣種植草莓的歷史最早可溯自民國23年，由日本人引進，在台北縣蘆洲、五股、金山等地種植；也有一說，日本人引進9種不同品種的草莓試種於陽明山地區，但均未達經濟規模，至民國47年，大湖鄉民賴雲添、陳士源和吳士金等人才自蘆洲引進試種，開啓「大湖草莓」產業。

### 四週環山 溫暖的冬季

位於苗栗縣南部的大湖鄉，境內丘陵廣布，並有馬拉邦山、關刀山、鷓鴣山等環

繞，最高的馬拉邦山海拔達1,406公尺，阻擋了東北季風吹襲，讓大湖地區的冬天反而顯得溫暖，山嶽並帶來適當雨量及日夜溫差大等優點，年平均溫度19~20℃，年雨量1,800~2,200 mm，土壤以黃色崩積土及石質土為主，這些天然條件造就了最適宜栽種草莓的環境。

40多年來，大湖地區從早期栽培美國的馬歇爾品種、日本的福羽、阿利收品種，至民國74年，從日本引進豐香品種栽種，成果豐碩，民國79年經桃園農業改良場命名為「桃園1號」，陸續研發桃園2號（艷紅）及桃園3號（狀元紅）品種，經過不斷嘗試，桃園1號以其酸甜適中的口感及香氣脫穎而出，成為目前栽種主力。豐香植株生長旺盛、葉數適中，11月中旬即可採收，果數雖較少，但屬果重型，果實碩大，顏色鮮紅而富光澤，硬實耐貯運，為高產量的優良品種。

### 豐香品種 風味口感佳

大湖地區目前草莓栽植面積達400多公頃，佔全省八成以上，每分地產量約2公噸，儘管市場價格會隨著產季及產量有所起伏，

每公斤最高價曾達250元，「大出」之際則跌至30~40元。整體而言，草莓仍屬高經濟作物，每年產值達6億元，近年來許多山區農民甚至廢柑桔園，改種草莓呢！

一般來說，草莓通常於每年8月整理草莓幼



一畦畦的草莓，脈絡分明。





蔬菜產銷班第三班班長吳賢寶栽種草莓已有十多年經驗。



近年發展的高架栽培法，符合人體工學，可避免長期彎腰工作，頗獲農民接受。

葉下綴著成串深紅的果實，田間散布著一群群採果尋芳的人們，交頭接耳對著圓錐飽滿或碩大變形的草莓品頭論足。

## 高架栽培 省工少病害

對於草莓「紅

苗，9、10月整地植株，盛產期則從12月至翌年4月，大致可採收4期果，12月採收第1期果，1至2月間是草莓品質最佳、果型大、結果率高的2期果，3月第3期果採收，此時氣溫漸高，果實較軟易碰傷；4月採收第4期果，草莓季慢慢滑入尾聲，此時採收的果品用於加工居多。若農友管理技術佳或春天平均氣溫較低，還可望收成5期、6期果。

## 聞名遐邇 大湖採草莓

大湖草莓產量冠全國，隨著休閒農業推展，「大湖採草莓」早已聞名遐邇，除了國內旅遊團一車又一車到訪，享受攜家帶眷野外踏青及採果樂趣，連日本、中國觀光客也指名前往。據統計，自民國68年大湖果園開放採草莓至今，已有超過500萬人次遊客湧入大湖體驗原野採擷的樂趣，不僅打造「草莓故鄉」盛名，同時奠定觀光農園的先河。

去年初因天氣濕冷多雨，草莓收成普遍不佳，幸9月後天氣晴朗，農民早早整地設畦種植草莓，11月中旬即陸續上市，此時正是最佳嚐鮮期。走進大湖，無論公路兩旁或深入郊區，到處可見一畦畦的草莓園脈絡分明、綿延開展，銀白色的襯底，在盈盈綠

不讓」，大湖地區農會推廣股長黃兆洪認為，除了歸功於得天獨厚的天然條件，農民不斷汲取新知與研發改良技術也是要因。例如為防止草莓果皮與土壤接觸易生病害，影響外觀，早期農民以平畦覆蓋稻草，進而以塑膠替代，民國70年，莓農徐志文率先以銀、黑兩面雙層塑膠布覆蓋試驗，發現黑色面朝下能抑制雜草長出吸收肥料，減少除草作業；銀色面朝上則能反射陽光，降低果實受日照死角，增進光合作用，在冬季更可發揮保暖、保濕功效，對果實著色與降低病蟲害具有正面效果，可說是栽培技術的一大精進。

除了傳統地面式的草莓園，鑑於農村勞力老化、農民長時間採果姿勢易造成脊髓彎曲或長骨刺等後遺症，加上地力惡化，近2、3年來嘗試推展高架床栽種法，這是農改場利用水耕栽培床為基礎，參考日本立體栽培方法，設計出適合草莓栽種的高架床栽培模式，農民則笑稱草莓住起了「公寓」。

栽培草莓、玫瑰頗具名氣的「灣潭玫瑰園」園主劉玉嬌說，該園94年嘗試以高架方式栽種草莓，發現不但病害較少、作業較輕鬆，產值甚至提高近兩倍，因此今年將一分多地全改成高架栽培。

## 有機種植 健康新主張

農會輔導人員葉秀美不諱言指出，由於鋼價居高不下，有機介質土也不便宜，高架栽培模式初期需投入的成本高昂，每分地成本需40~50萬元，以致推行2~3年來只有10多人約4~5公頃面積的草莓園投入高架床栽培方式，與境內400公頃草莓園相較，不成



國內鋼價居高不下，有機栽培介質也不便宜，高架栽培成本高，農民持觀望態度



2004草莓文化季文化館開幕時的盛況



大湖酒莊外觀

「秋收冬藏」是對農業社會人們作息的形容，不過種植草莓可完全不是這麼回事。

栽種草莓十多年的大湖地區農會蔬菜產銷班第三班班長吳聲，位於富

比例，絕大多數果農仍抱持觀望態度。

不過她也認為，高架床栽培較符合人體工學原理，方便果農及消費者採收，兼具通風、省工、不易長草、減少用藥、果實不易腐爛、栽植數量高等優點，在各縣市積極推展下，假以時日，應有愈來愈多的農民採用。

近幾年來，消費者對農藥殘留問題日益關注，有機草莓園及生物防治法也成為新趨勢，部分農友並運用微生物或酵素將過期鮮乳、優酪乳、雞蛋、菜籽粕等發酵成為有機營養液肥，讓草莓「喝了ㄟㄟ」，不僅果實更紅潤香甜，最重要的是，採用生物防治法防杜病蟲害，不使用化學藥劑，符合健康主張，民眾吃得更安心。

### 清晨採摘 保留高糖度

「日出而作、日落而息」、

興村水尾坪的草莓園，在他與太太細心呵護下，深秋、早冬之際即可採收。他說，草莓像是嬌滴滴的富家千金，雨一打就爛、天熱點易罹病，不僅日照、溫度都得講究，水分得不多不少，對棲身的土壤更是挑剔，此外，管理方法也不容疏忽，土壤每年5次定期送驗，隨時監控酸鹼值、有機肥、導電質，摘除老化葉片，果實才能豐滿香甜，尤其當地草莓園眾多，惟有採精耕方式，才能在競爭激烈的市場打出一片天。

草莓除了生長期間不易照顧外，果實經不起搓捏、碰撞的特質，加上成熟期各不相同，以致無法如其他作物以機械採收，而須一一細心過濾、採摘，既耗時又費工，尤其草莓植株的糖體在清晨時分達到最高點，因此莓農經常在凌晨2、3點即起身工作，以維持草莓甜美的風味及賣相。冬天的大湖鄉在群山環繞之下，清晨氣溫特別低，當外地人們可能正徹夜笙歌或沈睡夢鄉之際，莓農們已頭戴照明燈具或就著路旁的微光、頂著寒風在草莓園裡工作，一直忙碌到早上8、9點才結束，這般景象恐是一般遊客所難以想像。

### 美食佳釀 帶動觀光潮

由於草莓是季節性作物，大湖地區農會除協助農民研發草莓加工製品，如草莓冰淇淋、草莓酒蛋糕、草莓鮮果醬、果汁、草莓酒香腸等「伴手」系列，並爭取中央補助設立休閒酒莊及草莓文化館，結合當地觀光資源與文化特色，持續發展觀光，以草莓製成的「湖莓戀」水果酒，芳甜柔軟的風味，金黃或略淺的琥珀色澤，飄散著草莓香氣，入口順暢、甜而不膩，有種浪漫的感覺，讓人不禁也風雅起來。



大湖草莓果醬，標榜不含防腐劑



大湖地區農會研發的「伴手」系列



大湖酒莊一樓賣場，潔淨明亮

# 走一趟大湖 收穫滿胸懷

採訪·攝影／祝芸

大湖除了知名的草莓，馬拉邦的甜柿也是遠近馳名喔！

**大**湖鄉位於苗栗縣南方，地形宛如短筒馬靴，鞋跟在馬拉邦山，鞋尖則在鯉魚潭水庫土石壩下游，「大湖」地名的由來，有人指是清朝咸豐年間銅鑼新雞隆庄人吳立傳無意間發現此處四面環山，中間形成盆地，猶如一個大湖；也有人說，當時蘆葦花齊放，由高處觀望好似湖水拍浪，而稱為大湖。

## 觀光果園 經營出色

40年代，大湖地區因樟樹群遍布、坡地遍植香茅，而以砍伐樟樹、煉製樟腦油、香茅油外銷日本賺取外匯，50、60年代開始在平地種植水稻，可說是純粹的農業鄉鎮。

鄉內交通便捷，主要道路有台三線貫穿南北，距離高速公路交流道也僅12公里，交通便利也是促成當地觀光採果產業發達的原因之一。不過，如果以為絕大多數鄉民從事農業生產的大湖鄉，只有田園景觀，可就大錯特錯了！

## 抗日名山 奇情壯闊

標高1,406公尺的馬拉邦山美景天成，長年雲霧飄渺，山中竹林至古戰場紀念碑路段，是國內最著名的賞楓景點，並有國家級步道，山頂更是山友熱愛的觀山據點，登上瞭望台，可遠眺大霸尖山、雪山、樂山等名山，不只是秋日賞楓，春、夏、冬的桃花、綠竹、寒梅，各具姿色，美景不在話下。

馬拉邦山還留有日據時代「馬拉邦山戰衝地」石碑及大砲，位於東興村大嶼山麓，是當年原住民抵抗日軍侵襲的重要據點，大批日軍進攻該處時傷亡慘重，寫下許多可歌可泣的事蹟。

## 美人湯泉 泡出美膚

此外，大窩文史生態保護園區、鯉魚潭水庫，雪霸國家公園，白雲、翠谷、高山、林相及

動植物生態豐富，風光旖旎，都是親近自然的絕佳處所。

大湖地區的碳酸氫鈉泉，泉質清澈、無臭無味，浸泡後，皮膚滑溜溜，贏得「美人湯」之稱，近年來也成為觀光賣點，許多民宿、湯屋、溫泉渡假村更如雨後春筍般應運而生，或提供特色餐飲、或標榜美景天成，好不熱鬧。

近幾年來，大湖酒莊及草莓文化館陸續啓用，結合餐飲、溫泉、採果、住宿，更建構了完整的旅遊動線。

## 客家族群 勤儉樸實

大湖鄉民多是客家人，以樸實、勤儉著稱，客家歌謠的作詞、作曲頗為興盛，如涂敏恆、吳盛智、吳乾宏等人，都為台灣留下許多膾炙人口的客家歌謠，傳唱不墜。

若要懷古思幽，鄉內也有不少歷史景點。位於市區邊緣的羅福星烈士紀念館，係紀念眾多為地方拓殖獻身的義民忠魂及羅福星等革命先烈，紀念館中，有地方文物、藝術、藝品及現代化多媒體影像教室提供教學及導覽，不難窺見大湖地區豐富的人文意涵。

宗教活動鼎盛也是當地一大特色，名勝古蹟包括法雲禪寺、萬聖宮、天后宮、昭忠塔、法寶寺、南昌宮、聖衡宮、佛陀山寺等，其中法雲禪寺為台灣四大道場之一，古木參天，地震後重建為日式寺院建築，殿前遠眺飽覽群山，令人心曠神怡；聖衡宮關聖帝君聖誕時，也是桃李成熟之際，成為避暑聖地。

無論您想來趟知性的文化之旅、虔誠恬靜的宗教之旅，還是熱鬧豐富的休閒生態之旅，相信大湖都能讓您滿載而歸。



法雲禪寺是國內知名佛教道場



文／林麗娟 攝影／宋和憬

# 草莓秀色可餐



## 法式龍鬚捲佐草莓醬

### 【材料】

麵線1束、新鮮蘆筍1支、素火腿1小條、香菇1朵切小條、綠色生菜葉1片、麵糊1碗

### 【調味料】

草莓果醬1大匙

### 【作法】

1. 先用麵線把洗淨的新鮮蘆筍、素火腿、香菇條包成長條型。
2. 放入燒熱的鍋中熱油裡，炸成金黃色後，即可起鍋，瀝乾多餘的油分。
3. 盤中放生菜葉，中間放上作法2剛炸好的龍鬚捲，淋上草莓醬，即可享用。

**【TIPS】** 這道菜餚中的綠色生菜葉可使用美生菜、羅美生菜或吉康生菜，調味料也可加上少許沙拉醬、細砂糖與草莓果醬攪拌均勻，增加醬料的變化。



## 草莓佐香吉

### 【材料】

新鮮草莓10顆、素香吉塊1塊、新鮮蘆筍2小段、迷迭香1支

### 【調味料】

白醋1小匙、糖少許、太白粉水1小碗

### 【作法】

1. 先燒熱鍋中的沙拉油，將素吉塊煎成金黃色後，置入盤中。
2. 再將洗淨的新鮮蘆筍放入鍋中川燙後，撈起，放在作法1的素吉塊上。
3. 最後將洗淨的新鮮草莓去蒂，打成1碗醬汁，倒入鍋中，加入調味料白醋、糖，再用太白粉水勾芡，即可熄火，起鍋淋到盤內。
4. 以迷迭香裝飾。

**【TIPS】** 素香吉塊一般稱為素雞塊，也可用香菇乾、豆腐乾、豆皮塊代替，使這道菜餚更有變化。

## 草莓優格佐生菜

### 【材料】

新鮮綠捲髮生菜1小把、新鮮草莓5顆、小番茄6顆、新鮮綠色生菜少許

### 【調味料】

市售的原味優格1杯（1盒）、新鮮草莓汁1杯、細砂糖少許

### 【作法】

1. 將材料洗淨，草莓去蒂，都放入盤中。
2. 把調味料的材料攪拌均勻，即成醬汁，淋到作法1盤上，即可享用。

**【TIPS】** 在草莓盛產的季節，善加利用草莓做菜、做甜點、打果汁享用外，還可把鮮艷欲滴的草莓擺放在菜餚上當做裝飾，馬上有畫龍點睛的效果，好看又好吃。





## 脆酥草莓捲

### 【材料】

酥皮2張、新鮮草莓8顆、新鮮蘆筍2小段

### 【調味料】

零脂沙拉醬適量、糖漿少許、黑芝麻少許

### 【作法】

1. 把1張酥皮攤開，放上半量洗淨去蒂的草莓、洗淨的蘆筍。
2. 接著淋上沙拉醬，再整個捲起，即成1份，共可做成2份。
3. 最後在酥皮表面抹上一層糖漿，撒上黑芝麻，放入烤箱以上火200°C、下火180°C烤10分鐘後即可取出享用。

**【TIPS】** 草莓富含維生素C、膳食纖維和天然鞣酸，養顏美容、助消化，還可預防不良細胞的機轉作用，吃了會讓人產生愉快的感覺，這份自己動手的草莓捲酥脆可口，老少都喜愛。



食譜製作／洪銀龍 洪銀國  
贊助者／法華素食餐廳

**洪銀龍** 廚師

經歷  
行政院青輔會素食專任教師  
味全素食食譜／盤飾精選廚師  
曾獲全國金廚獎第四至第八屆素食組大獎  
擔任中華民國烹飪協會教授  
中華美食展素食組評審委員  
食譜書：十全十美的素食料理、健康素食烹飪、法華健康主義

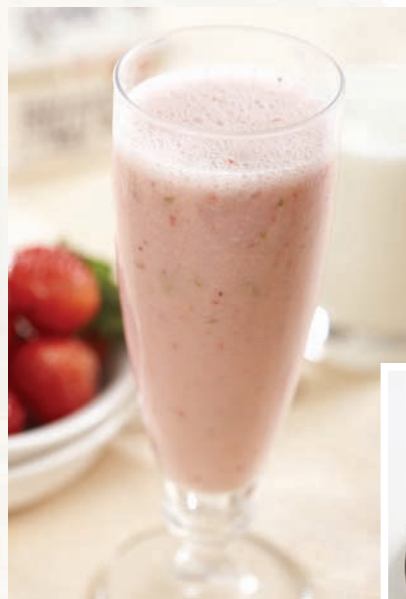
**法華素食餐廳**

地址：台北市民權東路3段132號  
電話：02-27175305、27183339  
網址：www.5657.com.tw/fa-hua

法華素食餐廳推廣色、香、味俱全的素食料理，洪銀龍師傅樂意把素食料理的心得與經驗分享給讀者。洪銀龍師傅出版素食食譜之外，並開班授課，最擅長利用食材特性，以各種素食食材變化出風貌多樣化的素食料理，法華素食餐廳最著名的人氣第一名佳餚是「油香飯」。法華餐廳目前開設的烹飪研習班包括素食家常菜班、素食宴客菜班、素食小吃班、素食手藝兼店面商圈評估輔導創業班。

麵點、飯類、壽司美味大集合，營養、美味、健康一把抓，是洪銀龍經營素食料理的信念，強調健康素食新主張就是三低二高，即低油脂、低鹽分、低糖分、高蛋白、高纖維，希望大家都能將最家常的美味味道做出來，吃出健康，吃得營養，並且要多吃新鮮蔬果，養顏美容，延年益壽。

健康吃素食，洪銀龍提醒您烹飪注意事項為：1. 食材選擇上，應選含有優質蛋白質、鈣質、鐵質、維生素的食材；2. 選擇自然的、新鮮的食材；3. 不可偏食，紅、綠、黃、黑、白五色蔬果都能補益五臟六腑，應均衡食用；4. 烹調時少用些油，多用天然調味品如蜂蜜、海鹽、蔬果醬汁等；5. 烹調時注意糖分、鹽分不要放得過多，預防高血壓、腎臟病等。



## 草莓蔬果汁

### 【材料】

新鮮草莓200克、優格200克、鮮奶100c.c.

### 【作法】

1. 草莓洗淨、去蒂。
2. 所有材料放入果汁機攪碎均勻後，即可倒入杯中享用。

**【TIPS】** 塑身怕胖的女性可採用低脂或零脂鮮奶，優格則以原味的產品最理想，能夠襯托草莓的鮮甜滋味，而不會奪味，這道草莓蔬果汁全天都適合飲用，是理想的早餐、下午茶飲品，為養生考量，鮮奶、優格已是冷藏品，打汁後有涼爽的口感，不必再加冰塊。