有機蔬菜食譜及品嚐活動

蘇寄萍

有機蔬菜清潔、安全衛生，生食對人體健康有很大之益處。本場研究各種有機蔬菜食用法並印製食譜，且辦理八場次品嚐會及講座如表1。

86年度製作食譜內容含芽菜沙拉、豌豆苗汁、萵苣沙拉、筒萵拌豆干、桔醬芥菜、清蒸藷葉、清炒白菜香菇、清炒鳳菜、清江燴香菇、菠菜魩仔魚湯，並附註有機蔬菜硝酸鹽及維他命C含量，及提供產品之農户姓名，編印12頁之摺頁36,000冊，分送消費者及品嚐之民眾。87年度配合生機飲食製作山藥、莧菜、番茄、空心菜、水田芥、馬齒莧、紅白鳳菜、葉枸杞、明日葉、山芹菜等作物食譜，印製10,000冊，分送相關人員。

86年度品嚐會品嚐的內容有：

1. 苜蓿芽土司沙拉：a.洗淨苜蓿芽，並瀝乾水分；全麥土司麵包切一半或1/4塊；櫻桃蘿蔔洗淨切片。b.土司麵包上放苜蓿芽、黑芝麻粉、沙拉醬及切片櫻桃蘿蔔即可。
2. 芽菜手捲：a.萵苣、豌豆苗洗淨瀝乾；胡蘿蔔洗淨切絲。b.海苔一張剪成二份，放成直的長方形，橫上放二片萵苣菜（皺葉朝外），再放入豌豆苗、胡蘿蔔，灑上少許三島香鬆，擠上沙拉醬，捲起成啞鈴狀，若要手捲固定，在海苔邊擠上一點沙拉醬。再從中間剪開來，即成二個小手捲。
3. 綜合沙拉：a.萵苣洗淨瀝乾，用手撕成適口小片；胡蘿蔔洗淨擦乾切成絲；豌豆苗、苜蓿芽洗淨瀝乾。b.沙拉醬與番茄醬混合成千島沙拉醬備用。c.將a.的各類蔬菜混合，加入撕成小片的海苔，再將b.的千島沙拉醬倒入，混合均勻即可，要品嚐時才能擠入沙拉醬拌勻。
4. 涼拌櫻桃蘿蔔：櫻桃蘿蔔連皮洗淨，切小圓片，用稍許鹽醃半小時，擠去鹽水，加少許糖、醋再拌，香脆可口。

87年度於北投區詹賢等農户辦理，內容有翠玉白菜、絲瓜、馬齒莧、大陸妹、小黃瓜等菜餚品嚐，深受歡迎。

表1. 有機蔬菜品嚐活動及講座

日　期	地　點	人　數
86.1.9	本場大禮堂	500人
86.1.25-26	台灣大學椰林大道	300人
86.2.22-23	桃園縣立文化中心	1200人
86.3.22-23	本場台北分場	700人
86.4.26-27	新竹市立文化中心	1300人
86.5.24-25	苗栗縣政府廣場	1500人
86.6.14-15	台北市建國花市	200人
（有機蔬菜及芽菜食用法與營養介紹講座四場次共200人左右參加）		
87.6.4	北投區詹賢等農户	60人



圖1. 有機蔬菜營養講座



圖2. 品嚐會現場

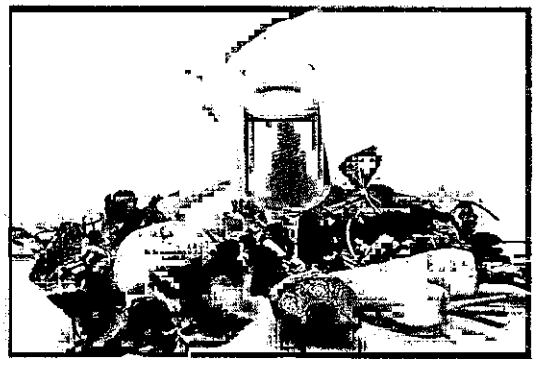


圖3. 山芹菜鮮果汁

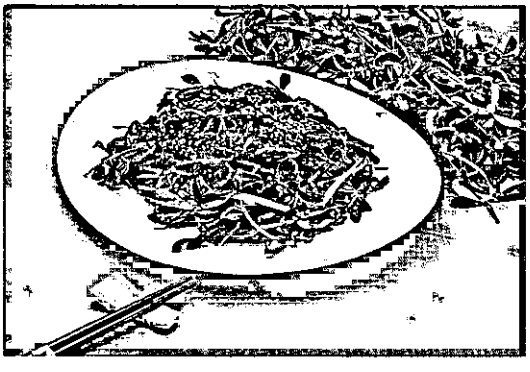


圖4. 馬齒莧食譜

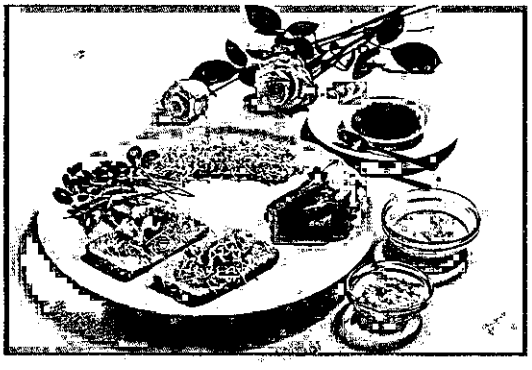


圖5. 苜蓿芽、豌豆苗食譜