

八月-秋葵

農業推廣科 傅智麟 分機 430

已過立秋了，季食開始的好朋友們，猜猜看，哪一種食材也有「秋」呢？答對了，就是「秋葵」！雖然有「秋」字，但北部地區 5-9 月是主要盛產季呦！

秋葵又有「美人指」(lady finger)之稱，喜高溫，耐濕也耐旱，不易發生病蟲害，很適合臺灣種植，不過秋葵有連作障礙，所以在中南部有些秋葵田會和水稻輪作。另外，你知道嗎？秋葵和綠竹筍一樣，採收時最好不要曬到太陽，所以必須天未亮時採收，以免表皮顏色變深，纖維增加，影響口感。

秋葵最大特色就是有濃稠黏液，秋葵黏液是由水溶性纖維果膠等水溶性膳食纖維所組成，會在腸胃中形成保護膜並幫助消化，而且秋葵富含維生素 A、B 群、E、 β 胡蘿蔔素、鈣、鎂、鉀，營養豐富。

好吃的秋葵怎麼挑呢？像手指一樣，5-10 公分為佳，越小越嫩、表面有毛，顏色翠綠，果莢飽滿具有萼片為佳。

季節冷熱交替之際，來做一道滑口又營養豐富的《秋葵玉米筍蛋捲》，喜歡吃秋葵的朋友一起來試看看吧。

《秋葵玉米筍蛋捲》

食材

秋葵 200 克、玉米筍 100 克、小番茄 6 顆、蛋 4-6 顆、香油或沙拉油少許、鹽少許

作法

1. 先將秋葵洗淨、去蒂頭，橫切成小片狀（星星狀）備用。

2. 玉米筍及小番茄洗淨，均橫切成片狀備用。
3. 雞蛋加入少許油、鹽等打勻備用。
4. 鍋中抹些許油後，先將玉米筍及秋葵炒至八分熟，起鍋放碗中備用。
5. 平底鍋抹少許油，倒入適量蛋液並擺上炒好的秋葵、玉米筍及番茄片，轉文火慢慢煎。
6. 待底部之蛋液略凝固即捲起，並將捲好的蛋捲移到邊邊，再倒入適量蛋液再繼續捲，重複 1-2 次（似玉子燒作法）即可盛盤。

小秘訣

- 煎蛋捲要用文火慢慢煎，以免蛋皮變柴影響口感呦！
- 秋葵買回家後，趁新鮮，洗淨後橫切成片狀攤薄後冷凍，使用前不用退冰直接料理，不影響口感又方便喔！



▲秋葵玉米筍蛋捲食材



▲材料切成片狀備用



▲秋葵玉米筍蛋捲