



大<sub>1</sub>大<sub>2</sub>的<sub>3</sub>葉<sub>4</sub>子<sub>5</sub>正<sub>6</sub>中<sub>7</sub>央<sub>8</sub>，  
有<sub>9</sub>一<sub>10</sub>顆<sub>11</sub>捲<sub>12</sub>捲<sub>13</sub>的<sub>14</sub>、圓<sub>15</sub>滾<sub>16</sub>滾<sub>17</sub>的<sub>18</sub>球<sub>19</sub>喔<sub>20</sub>！  
這<sub>21</sub>個<sub>22</sub>菜<sub>23</sub>園<sub>24</sub>裡<sub>25</sub>的<sub>26</sub>美<sub>27</sub>味<sub>28</sub>大<sub>29</sub>餐<sub>30</sub>，是<sub>31</sub>什<sub>32</sub>麼<sub>33</sub>呢<sub>34</sub>？



# 高麗菜

大:大:的:葉:子, 唰:唰:唰:  
切:一:切:  
大:口:大:口:的:吃, 吧!  
營:養:滿:分, 健:康:100!



吸:收:了:滿:滿:的:太:陽:光,  
中:間:捲:成:圓:圓:的:形:狀,  
長:到:很:大:時, 就:可:以:採:收:了!





長：在：愛：心：菜：子：的：藤：蔓：下：面：，  
吃：下：去：會：撲：撲：的：放：屁：喔！  
這：個：菜：園：裡：的：美：味：大：餐：，  
是：什：麼：呢？

# 地瓜



阿姆阿姆，  
一口接一口，  
連皮一起吃吧！  
不小心放了屁，  
真是不好意思。



葉子開始變黃時，  
來挖挖看吧！  
土壤裡會有多少個  
地瓜兄弟呢？



插入幼苗

吸收養分

不斷冒出來

結實累累

採了：好：多：蔬：菜：啊！



大<sup>カ</sup>豐<sup>ト</sup>收<sup>ス</sup>！



### 胡蘿蔔沙拉



#### 材料

胡蘿蔔	中型1個
橄欖油	2大匙
葡萄乾	2大匙
燕麥	1大匙
檸檬汁	約1大匙
鹽	1/2小匙
胡椒粉	適量

#### 作法

- 1 胡蘿蔔切絲放入碟中。
- 2 葡萄乾與燕麥切小塊。
- 3 將2放入1碟中，加入橄欖油、檸檬汁、鹽、胡椒粉拌勻完成。

### 白蘿蔔味噌醃菜卷



#### 材料 (8份)

白蘿蔔	長12公分
*粗白蘿蔔切一半6公分，再切成8個半月形。	
黃豆	1杯
竹輪	4條
調味味噌	10公分
味噌	1匙(約100克)
竹筴	2支

#### 作法

- 1 白蘿蔔切成長1、5公分大小，煮至竹筴可插入的軟度。
- 2 黃豆切成8等分後水煮，竹輪斜切成二等分。
- 3 用竹筴依序穿竹輪、白蘿蔔、蒜蓉炒好。
- 4 兩端塗上豆粉乾，放入水後加入3煮，開火後上味噌完成。

### 醃蘿蔔絲子卷



#### 材料

高麗菜	2~3葉
豬絞肉	240克
洋蔥	1/2個
高湯	2個
水	800cc
鹽、胡椒粉	少許
沙拉油	適量

#### 作法

- 1 將高麗菜切成1公分大小，或手撕成一口大小的塊狀。
- 2 豬絞肉放入肉片切碎的洋蔥、鹽、胡椒粉一起攪拌後，分成一口大小整成圓形。
- 3 鍋子裡放入油，加入高麗菜炒勻，放入水及鹽後將高湯加入，再放鹽2一起煮。
- 4 煮後用鹽和胡椒粉調味完成。

### 地瓜與南瓜煎餅甜酥



#### 材料

地瓜	大型1個
蘋果	中型2個

#### 作法

- 1 地瓜去皮淨燙成一匙狀，切成1公分條狀，蘋果削皮後切成8等分。
- 2 將蘋果和地瓜交叉疊放入煎鍋，加入4大匙水，蓋上鍋蓋用小火煎煮。
- 3 高麗菜含有水分，所以一邊煮可以將鍋蓋打開，讓水分乾出，等到竹筴可以插入地瓜時就完成了。

### 白蘿蔔菜苔鬆



#### 材料

白蘿蔔菜	約200克，約1把(只用嫩菜葉部分)
小魚乾	50克
芝麻油	2大匙
醬油	1大匙

#### 作法

- 1 白蘿蔔菜洗乾淨切碎。
- 2 平底鍋內放入芝麻油，將1和小魚乾放進鍋內煎酥。
- 3 炒軟後加入醬油再拌炒後就完成了。

### 煎蘿蔔甜酥



#### 材料

馬鈴薯	中型4個
麵粉	8大匙
鹽	1/2小匙
起司粉	1大匙
奶油或沙拉油	適量

#### 作法

- 1 在滾水將馬鈴薯煮熟，放入小麥粉、起司、鹽大攪拌一下。
  - 2 于蒸鍋加熱馬鈴薯化凍，把1的材料整成約10公分圓形，兩面煎到酥黃時就完成了，也可以放入煎鍋煎脆。
- \*甜酥程度加鹽去煎也很好吃喔！

### 炸洋葱圈



#### 材料

洋葱	中型2個
麵粉	1杯
鮮牛奶	2小匙
鹽	1/4匙
汽水	少許
油	適量

#### 作法

- 1 將洋葱輪切成1公分厚度的大小，先放鹽好好切出來的圓狀洋葱。
- 2 麵粉、鮮牛奶放入碗中，接著放入蒜粉、鹽，煎軟後加水攪拌。
- 3 拿一條圓外的麵粉糊裹在洋葱上，接著沾上2的麵衣，用170度的熱油炸炸就完成了。

\*紅蘿蔔、地瓜、馬鈴薯類水果，這樣做也很好吃。

### 蒜菜烘卷



#### 材料

菠菜	1/2把
胡蘿蔔	大型4個
沙拉油	適量
A	
高湯	2大匙
鹽	1/2小匙
味噌	1大匙

#### 作法

- 1 將洗乾淨的菠菜燙後加冷水，等乾後切成1公分長。
- 2 先打爛味噌，將A全部放入果汁中攪拌均勻。
- 3 煎軟鍋加熱放入沙拉油，把1的材料放入鍋中炒勻，接著把2的1/3倒入煎軟鍋中攪拌，剩下的材料再分2次做，將煎軟的菠菜捲往自己從邊捲起來就完成了。

\*煎軟鍋如果比較小，可以分兩次做。

### 冷拌煎菜烘卷



蔬菜可依個人喜好準備，加入肉和肉量也很好吃。

#### 材料

胡蘿蔔	中型1/3個
馬鈴薯	中型1個
洋葱	中型1/2個
菠菜	1/2把
沙拉油	適量
高湯	2個
鹽	少許
牛奶	500cc
水	400cc

#### 作法

- 1 洋葱切薄片，胡蘿蔔切丁，馬鈴薯切成2公分大小條狀，菠菜燙過後瀝乾，切成3到4公分的高度。
- 2 油放進鍋裡加熱後，先放入洋葱炒軟，洋葱炒軟後，再放入胡蘿蔔稍炒一下，放入水、馬鈴薯，再加入高湯一起煮。
- 3 馬鈴薯煮熟後加入牛奶，再加鹽、胡椒粉調味。

\*加入白蘿蔔也很好吃。