





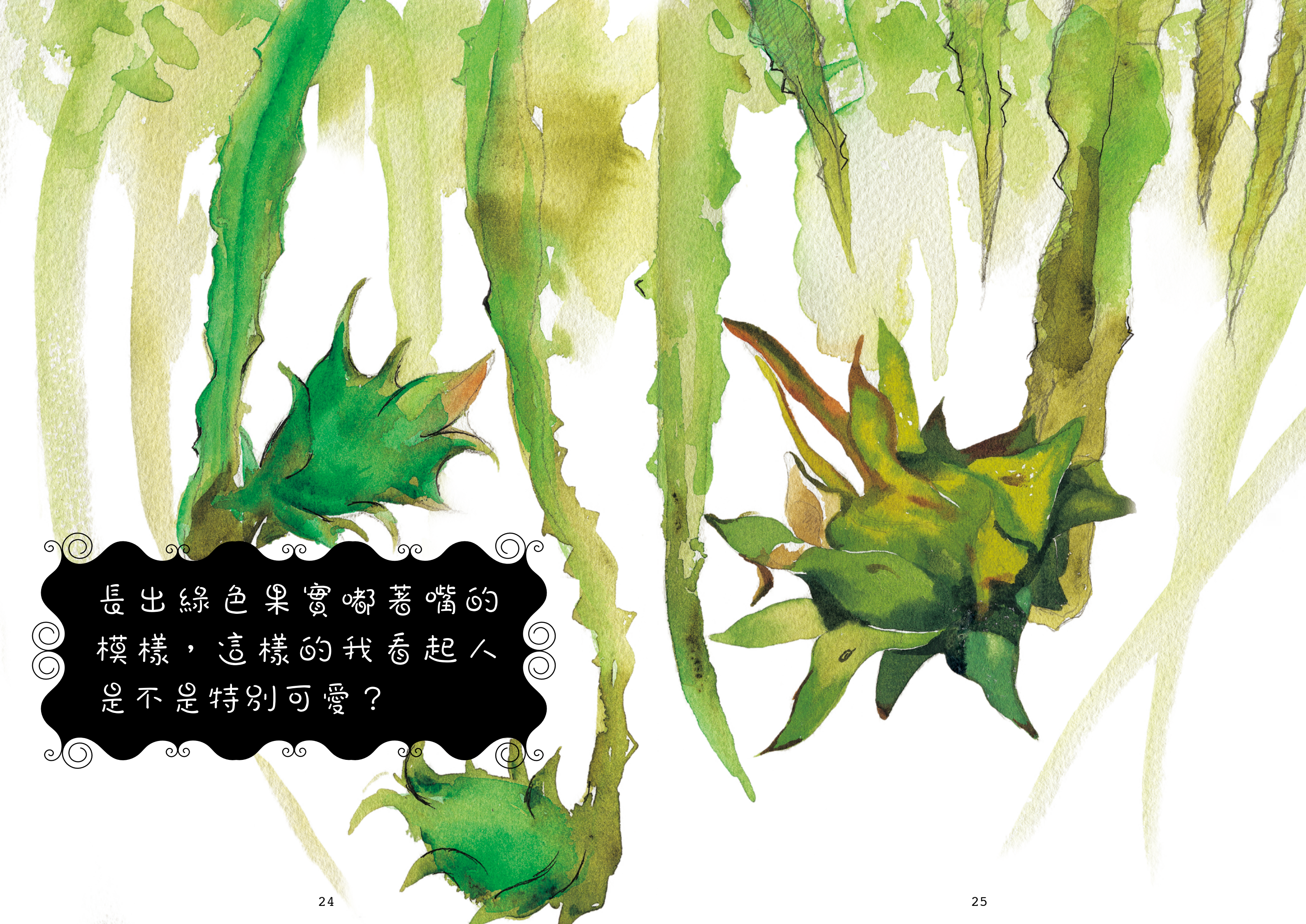
靠著小園丁的辛勤耕耘，
還有太陽公公的照顧，我開始慢慢綻放出美麗的花朵。



從謝花到果實成熟，
約30天就可以採收，開
花結果時要注意留強剪
弱。太多的花苞會讓果
實營養失衡，就沒辦法
長出又大又甜的果實了。



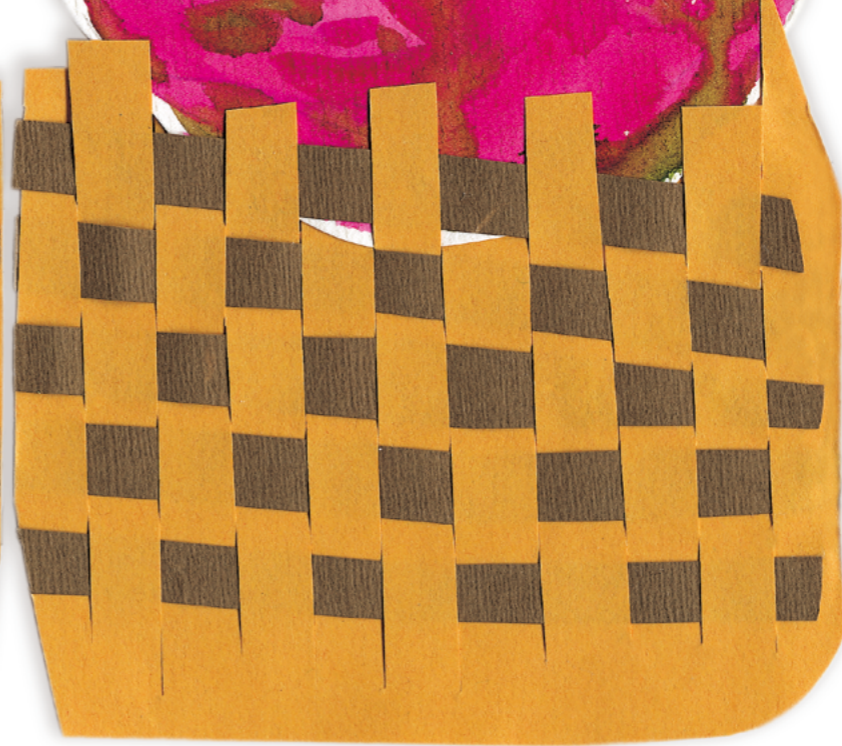
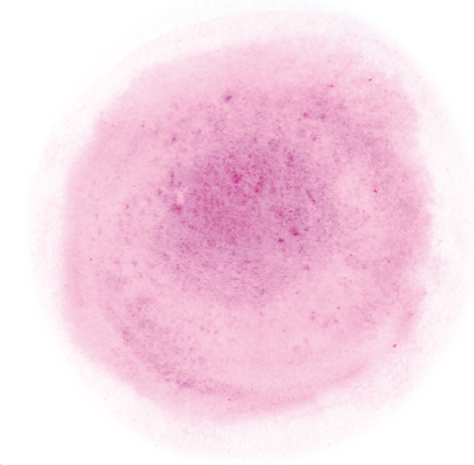
剪下來的花苞不要急著丟棄，加點薑加點調味料，可以變成一道可口的菜餚哦！



長出綠色果實嘟著嘴的
模樣，這樣的我看起來
是不是特別可愛？

終於到了採收的季節，辛苦
的喜悅就在這一刻！





吃上一口的滋味無比甜美。

外埔特產的紅龍果有紅皮白肉和紅紅臉的紅皮紅肉，含維生素B2、B3、C、纖維素、葡萄糖及鐵、鎂、鉀等，紅肉的是甜菜紅素含量最多的食物。

可口的果實除了可以直接食用，可以加工成為果汁、果醬、酒品、果凍及各種調製食品，還可以經烹飪料理後變成一道道美味可口的食物。



紅龍果壽司法作

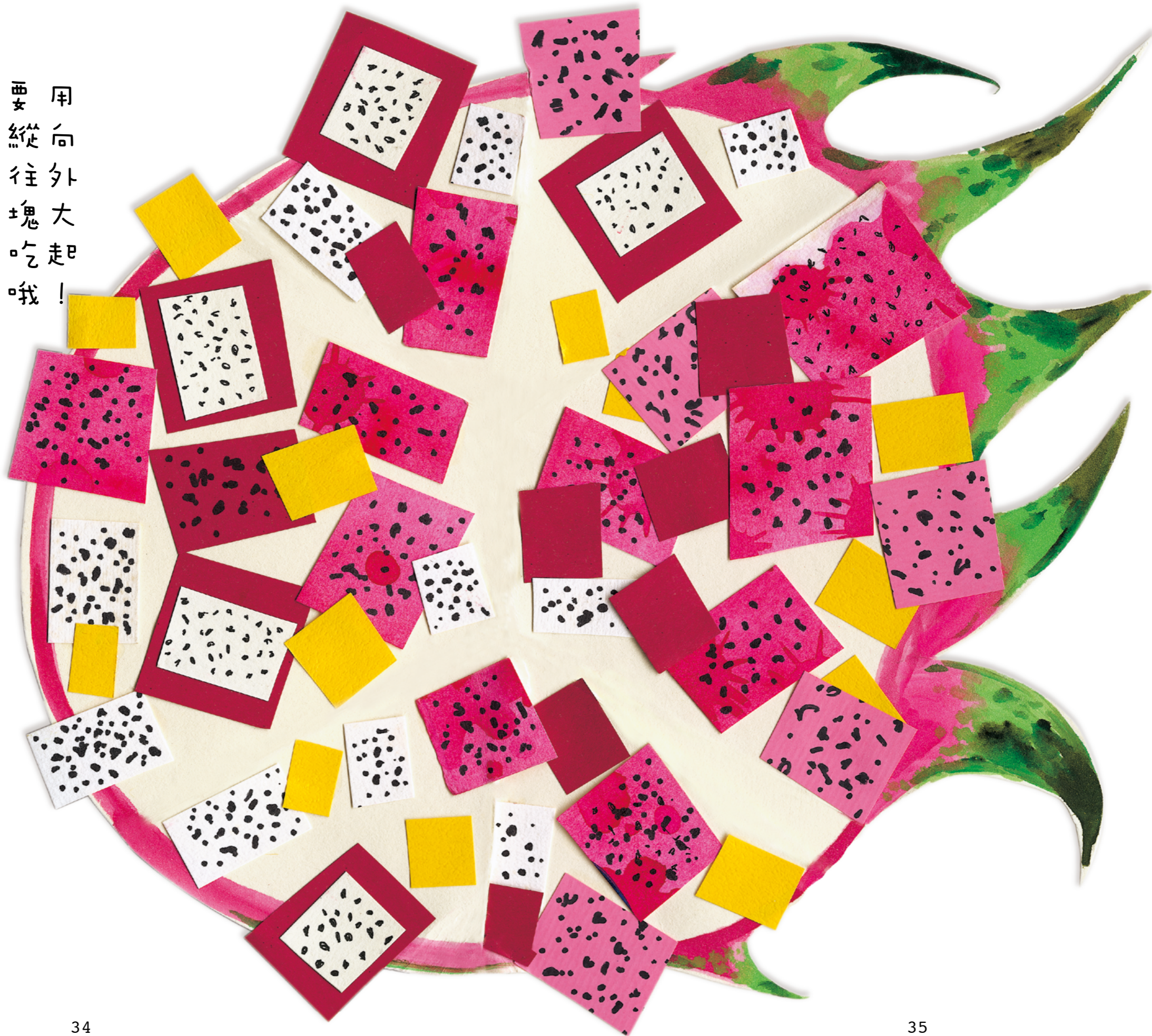
1. 取米放置盆內，用手快速輕輕沖洗。
2. 重覆兩次洗到水清瀝乾水份。
3. 煮好的飯翻鬆拌入紅龍果汁和醋。
4. 小黃瓜切開成長條狀以鹽醃漬。
5. 火腿切長條狀以少許油煎香。
6. 用蛋液煎一張蛋皮備用。
7. 在竹簾上放上上海苔片鋪上米飯。



紅龍果切盤



- 切紅龍果時，要用放射狀切法，先縱向切半，再以圓心往外切，這樣不僅每塊大小一樣，連甜度吃起來都平均的甜度哦！
- 可以直接用紅龍果皮當容器，美觀又有創意！





消暑紅龍果汁作法：

1. 紅龍果、哈密瓜去皮切塊。
2. 放入果汁機內，倒入優酪乳、果糖、冷開水。
3. 加入冰塊打勻約1分鐘，即可享用香甜果汁。

小撇步

紅龍果含花青素，是自然界中的抗氧化高手，搭配哈密瓜更是香氣十足～

我們還特別研發粉紅佳人粉

紅紅龍果，

她是「白肉種」

與「紅龍果」

雜交選育而成，

吃起來微酸

的口感，

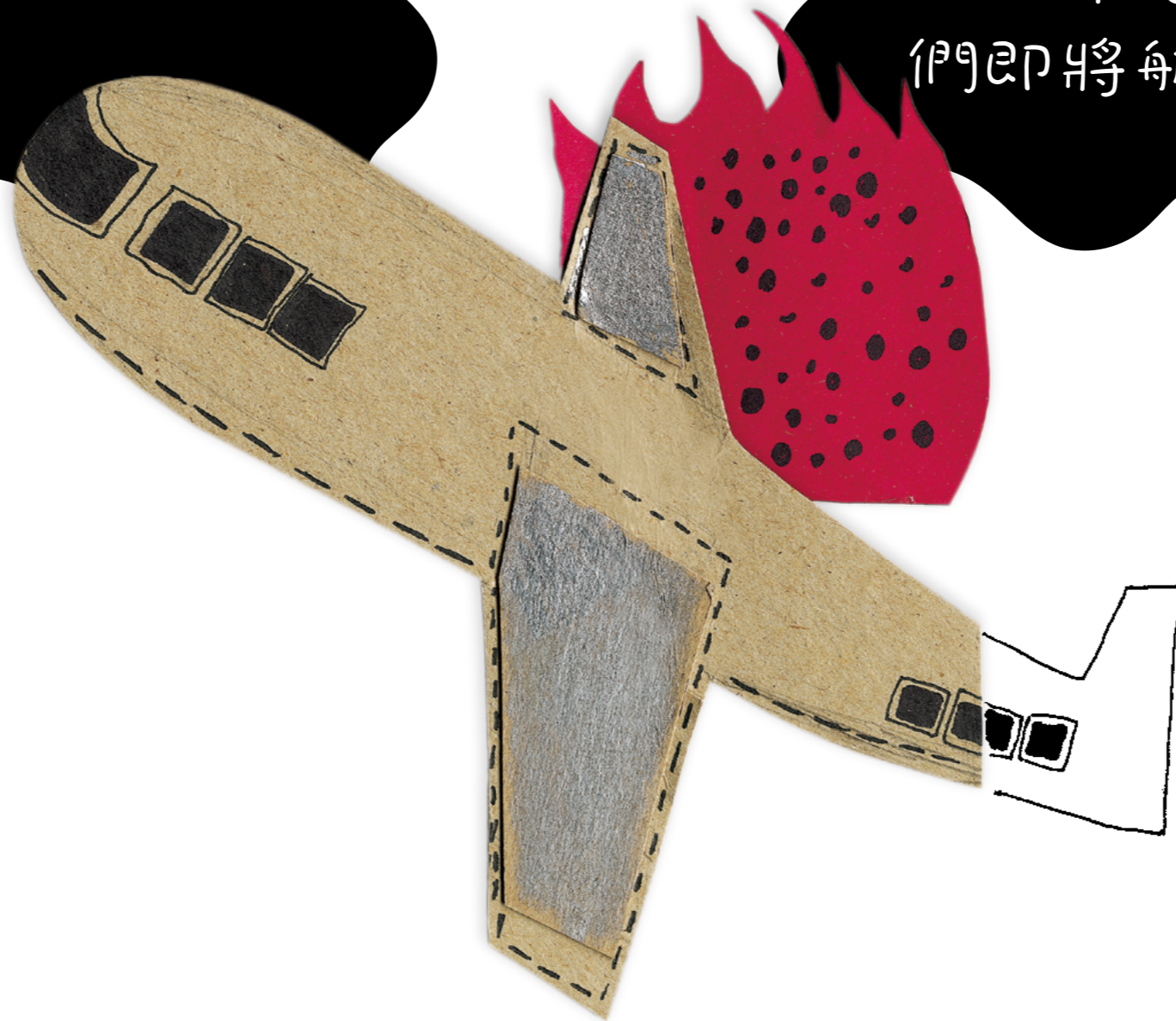
像極了戀愛

的滋味。



外埔的紅龍果火紅了，我們是全國第一個進軍日本、新加坡、加拿大、香港的品牌未來還會進軍埃及。

外埔紅龍果產銷班不僅帶動台中農產業發展，也讓名不見經傳的台中外埔成為紅龍果綠洲，帶著這份驕傲，我們即將航向國際！



台灣農產品生產追溯



0401000506



紅龍果火紅了

發行人／李錦東

圖文作者／李素蘭、簡莉穗、王琴惠、吳敬瑩

圖文指導／王琴惠

主編／洪璿哲

文編／李素蘭

校對／李素蘭

出版印刷／昱盛印刷事業有限公司

出版單位／臺中市外埔區農會

出版地址／臺中市外埔區大同里甲后路三段 968 號

聯絡電話／(04)26832311

出版日期／中華民國 108 年 12 月

© 版權所有 · 翻印必究 ©

ISBN 978-986-94302-1-0



9 789869 430210



本繪本適合12歲以下兒童