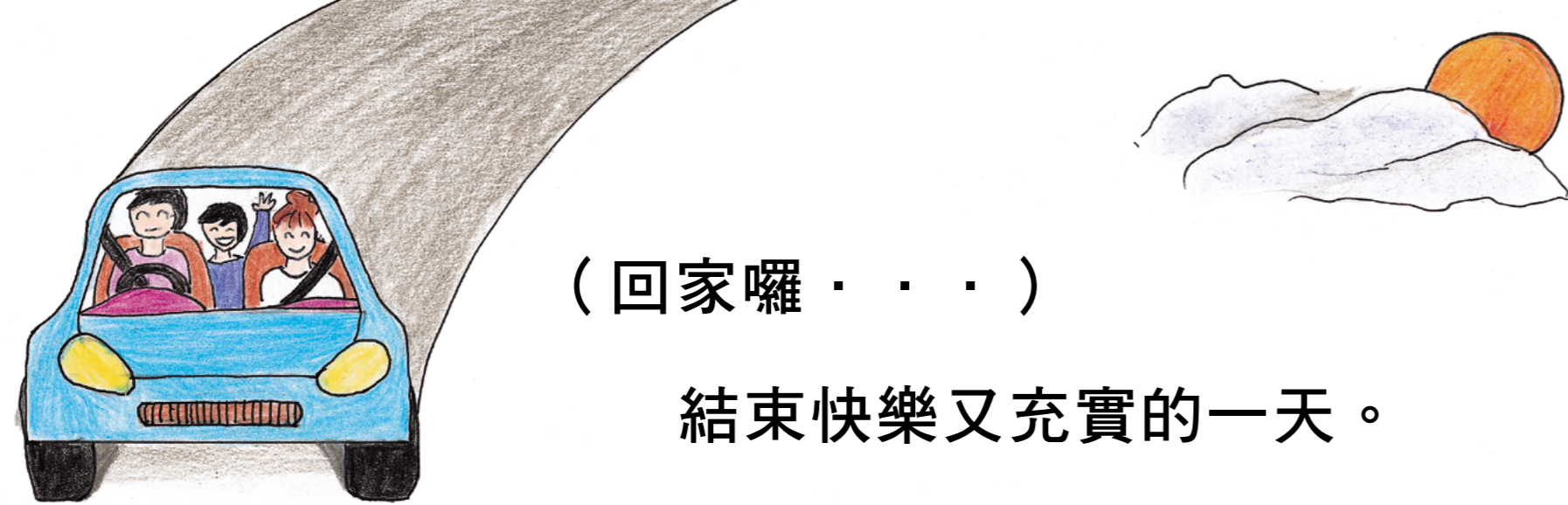




媽媽說要選擇有
三章一Q 標誌的
食材啲~~~~

購物樂

盡量選在地食材



(回家囉 . . .)

結束快樂又充實的一天。

媽媽：「今晚我們來做韭冠黃金袋，好不好？」。



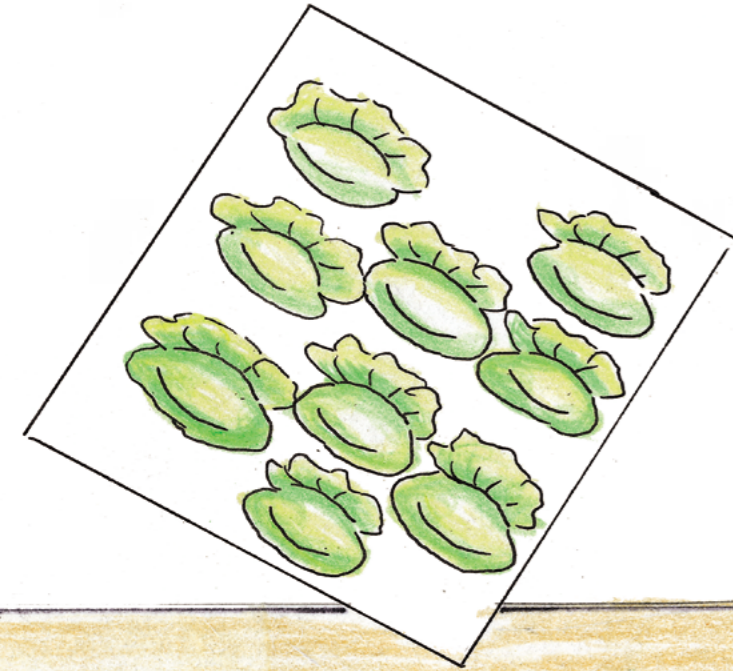
莫茉：「我們今晚可以包韭黃水餃嗎？」。

平平：「我要吃蝦仁炒韭黃！」。

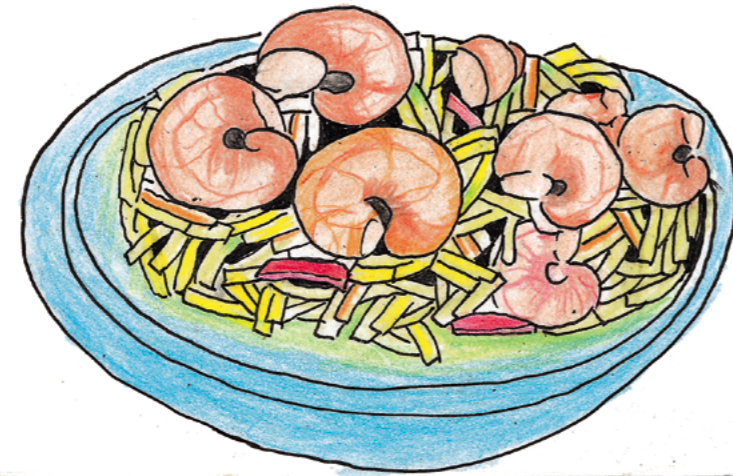


全家一起動動手

韭黃水餃



蝦仁炒韭黃




爸爸洗的菜最乾淨，
媽媽煮的菜最好吃。

莫茉：「我和弟弟最幸福了！」。



平平：「好棒呀！我最愛吃媽媽煮的菜了！」。
莫茉：「謝謝媽媽、謝謝爸爸，
韭~~~~是這好滋味，讓我們家就
是這麼幸福呢！」。





韭黃小常識

①韭黃的營養價值？

含有大量的粗纖維，有助於腸道健康，幫助腸道蠕動，且含有大量的鈣，有益於強健骨骼與牙齒，另韭黃中富含揮發性精油及硫化物等特殊成份，使散發出的特殊香氣具有增進食慾、強化消化的作用。

②韭黃為什麼不是綠色的？


韭黃為韭菜經軟化栽培變黃的產品。將韭菜隔絕光線，完全在黑暗中生長，因無陽光供給，不能進行光合作用，合成葉綠素，就會變成黃色，稱之為「韭黃」。

③韭黃為什麼要遮蓋？

利用遮陰使韭菜生長在無光環境下，令其無法合成葉綠素，變成黃白的色澤，且會不被抑制的「伸長」，但細胞壁卻不能正常的加厚，形成細長滑嫩的韭黃外形，而構成韭菜那特殊氣味的成份，也無法大量合成，使得韭菜特有的辛香氣味得到減輕。



韭 是 好 滋 味

書 名	韭是好滋味
發 行 人	顏秋月
圖文作者	清水區家政班、莫克美
圖文指導	清水區家政班、林麗寬、陳淑惠
主 編	李月貴
文 編	張玉君
校 對	張玉君
出版單位	 臺中市清水區農會 臺中市清水區中山路 94 號 電話：04-26232101
設計印刷	昱盛印刷事業有限公司 臺中市西屯區永輝路 83 號 電話：04-23138378
出版日期	108 年 12 月
I S B N	9789868315921 (精裝)

ISBN 978-986-83159-2-1

