

2023

七月號

# 農產運銷報導

# 夏漬

想品嚐初夏的酸甜滋味，首選醃漬梅子。  
每年 3 到 5 月採收的梅子，蓋上雪白粗鹽封存春日風味，  
此刻正適合開罐品味。漬梅子的選項豐富，脆梅、Q 梅、  
紫蘇梅或梅子果醬，任君挑選。醃漬是探索食材的百寶箱，  
不僅能夠保存食物，還激發出食材的層次與風味。



## 01 CHAPTER 主題企劃

夏日漬物選

## 03 CHAPTER 地方人物誌

阿嬤大飯店：豆粕與醃鳳梨

## 05 CHAPTER 食譜專欄

夏日醃漬創意料理

## 06 CHAPTER 公司要聞

六月份重點要聞

## 07 CHAPTER 蔬果介紹

土芒果 thóo-suāinn-á

JUL.

## 夏日漬物選

醃漬食品是農家飯桌上的第一道加工美味。古早的農村生活，家家戶戶都有嫻熟醃漬的阿嬤，門庭院內都有等待風味的醬缸。醃漬技藝不只為餐桌帶來風味，更是保存食品的必備心法，帶有調節產能、惜食愛物的精神與智慧。

蔬果保鮮期短，盛產時常有「袂赴呷」的問題，簡單的醃漬就是家常保存密技，人人都可以利用盛產蔬果保存自家風味。醃漬方法有很多種，略可分為「乾、泡、醃、醬」，透過鹽、糖、麴等醃漬材料抑制蔬果生理活動、微生物作用，達成添加風味、防腐的效果。

本期夏日漬物選，推薦6種鄉鎮蔬果農產，它們適合炎炎夏日、風味絕佳，搭配不同醃漬與料理手法，輕輕鬆鬆就能在家享受蔬果的味覺饗宴。



### 縱谷地帶：

#### 花蓮壽豐、落蕎、糖醋漬

蔥科、蔥屬的「落蕎」，別名火蔥、小蒜、蕎頭，經常被誤認成青蒜、青蔥。落蕎喜歡冷涼環境，通常在秋冬栽植，翌年春夏之際採收，常見於花東山區，目前以壽豐鄉產量最多。落蕎生吃口感清脆、辛辣，是原鄉部落常用的香辛料作物，可以直接沾鹽巴食用，也經常做成醃漬食品。



在日本，落蕎是很常見的醃漬食品，經常當作咖哩飯的配菜，根據口味有各種醃漬方法。在台灣，糖醋漬落蕎是比較常見的漬法，酸甜、爽口的醃落蕎，是台灣人熟悉的滋味。

### 南島蔬果：

#### 屏東里港、豇豆、鹽漬

「豇豆」產季4到9月，是台灣重要的夏季豆蔬菜。豇豆雖然俗稱菜豆，但在分類上是豆科豇豆屬，而非菜豆屬。豇豆耐高溫、多濕環境，台灣相當適合栽種，其中又以中南部的環境更適合豇豆生長。屏東為全台最重要的豇豆產區，以里港鄉產量最多。

酸豇豆是眷村菜不可或缺的食材，配上肉末熱炒就可以上桌，簡單又開胃。酸豇豆製作過程也非常簡單，豇豆清洗、晾乾之後，置入容器中，倒入煮過的鹽水，密封15天就完成了。現在正是豇豆盛產的季節，上市場多帶兩把豇豆，回家親手鹽漬，廚房裡有一罐開胃下飯的酸豇豆，隨時可上桌。



## 南島蔬果： 屏東來義、土芒果、 鹽糖漬



沒有熟的芒果，簡稱青芒果，台語叫做樣仔青。不論什麼品種的青芒果，都可以製成芒果青，但是土芒果的酸度和脆度，漬成的風味最佳。

土芒果以屏東、高雄產量最多，產季最早從3月下旬開始，最遲可採收到6月下旬。現今土芒果產量不如以往多，改以疏果後的土芒果、愛文及金煌等幼果製作芒果青。

將青芒果以鹽水浸泡、瀝乾、脫澀，再以糖醃漬，酸甜清脆的口感，讓人想起戀愛的滋味，因此芒果青又稱為情人果。除了酸甜的糖漬吃法，南部還有一種傳統吃法，是以大蒜、糖、醬油所製成的醬汁去醃漬青芒果，鹹味的芒果青是許多南部人心中的正統吃法。可甜可鹹的芒果青，每到夏日便刺激台灣人的味蕾。



## 嘉南經典： 嘉義布袋、越瓜、鹽漬

越瓜在6到8月間採收，以嘉義、雲林地區栽種最多，目前以布袋地區產量最多。越瓜耐熱、不怕雨、抗病力強，相對容易種植，因此在早年農家餐桌上，越瓜是常見的自耕蔬菜。越瓜較少於零售市場販售，大部分經由盤商收購，送往加工廠，製成加工食品，大家也許經常吃到越瓜醃漬物，但很少見過這個古早味醃漬料理原本的樣貌。

常見的越瓜醃漬品有蔭瓜、鹹瓜仔、醃瓜脯。蔭瓜是越瓜鹽漬後蒸熟，再用糖、鹽、豆豉醃漬而成。鹹瓜仔則是利用鹽漬、出水，浸泡之後，曝曬至半乾，即可裝瓶保存。醃瓜脯與鹹瓜仔類似，將越瓜切大塊鹽漬，經常用於煲湯、煲粥的料理。



## 嘉南經典： 台南學甲、西瓜、鹽漬



西瓜綿的材料來源有兩種，早期是利用西瓜皮，把外皮削掉，剩餘的瓜肉進行醃漬；現在多是利用疏果後的幼嫩小西瓜，口感更好。西瓜綿是台灣西南沿海地區的特色食材，當地居民製作西瓜綿，除了可以補充蔬果來源、利用剩食之外，也產生西瓜綿特色料理，與沿海地區的農特產交織出特殊的飲食文化。

西瓜綿的製作很簡單，將果實清洗、削皮，對切之後放入容器中，加入適量鹽巴，等鹽分吸收、出水，再重壓、靜置等待發酵。醃製好的西瓜綿有果酸味，特別開胃，不論入湯、熱炒都很適合。學甲地區首推搭配虱目魚湯，西瓜綿可以去除魚腥味，既開胃又營養。



## 寶島中央： 南投名間、嫩薑、味噌漬



冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫生開藥方。這句食療養生的民間俗諺，鼓勵順應節氣飲食。初夏到秋季之間是嫩薑盛產的季節，薑不僅可以增加抵抗力、抗發炎，還是開胃、解膩的絕佳食材。南投名間是國內最大的嫩薑產地，八卦山的紅土壤台地產出台灣最優質的薑。

常見的醃嫩薑大部分以糖醋鹽水漬成。炎炎夏日，如果想來一點和風滋味，味噌漬嫩薑是簡單、美味的選擇。味噌是以大豆、米或麥為原料釀造而成，為純菌釀造的產品，雜菌很少，具有特殊風味和營養，味噌漬因此兼具調味與保存功能，除此之外，還可以減少醃漬開胃菜的含鹽量、增加營養價值。

## 阿嬤大飯店 豆粕與醃鳳梨

文字、攝影：許瑛娟

住在彰化北斗鎮的陳謝好阿嬤，今年 87 歲，出身農家，22 歲就嫁入陳家，超過一甲子的掌廚經驗，藉由料理三餐帶給家人一道又一道的美味，不僅填飽肚子也凝聚親情，讓台菜味道成為家族共同的飲食記憶。

謝好阿嬤是陳家長媳，先生家是有 8 個兄弟姐妹的大家庭，公公是當地鄉紳，開店從事銀樓生意，家裡還有大片土地種植各種作物，因此請了不少工人，每到用餐時間，阿嬤就得烹煮餐食，讓 30 幾名工人先用完餐，家裡成員再上桌吃飯。為了在短時間內滿足所有人的胃口，阿嬤從年輕就練就俐落的上菜速度，並且也從公公宴請工人吃飯時，請來家裡辦桌的總舖師身上，學到很多好吃又道地的辦桌大菜。

阿嬤婚後和先生陸續生了 7 個女兒，當年北斗是洋菇的重要產地，為了生活，阿嬤和先生也種植許多洋菇，還養了雞、鴨、火雞等各種家禽，生活忙碌而充實，後來因家裡稻埕常借鄰居曬豆粕，阿嬤也開始從事製作豆粕的事業，用批發的方式經營。豆粕生意一做就是將近 50 年，直到阿嬤 80 歲退休才結束豆粕的工作。



### 夏日首推 鳳梨苦瓜雞湯

- ① 土雞腿切塊狀放入滾水中汆燙，洗淨備用。
- ② 苦瓜對切、去籽/囊、再切小條狀。
- ③ 將苦瓜、醃鳳梨加入鍋中。
- ④ 小火燉煮約 30 分鐘，即可享用。



阿嬤親自料理的鳳梨苦瓜雞湯。



## 孫子心目中最好吃的大飯店

成立兩年的 YouTube 頻道「阿嬤大飯店」共有 16 支影片，每一支影片都記錄了阿嬤的拿手好菜，而幕後推手就是孫子奕頡。阿嬤目前膝下有 8 名孫子、兩名曾孫，孫子們從小吃阿嬤的菜長大，小時候出去玩時，大人如果問晚上要在外面吃還是回家吃，小孩總是會回答要回去吃阿嬤大飯店，外面再好的山珍海味都比不上阿嬤的手藝。奕頡決定為阿嬤的料理留下記錄，將 YouTube 取名為「阿嬤大飯店」，介紹這些特別的家庭美食，而陳家的密傳美味便是豆粕的箇中滋味。

阿嬤的醃製功夫一流，常會將務農的經驗與智慧，運用在漬物當中，像是夏季盛產鳳梨，就適合來做醃鳳梨，材料平價，製作過程也不難，做好的醃鳳梨放上一整年也不會壞，可以取代其他的調味品。回甘不死鹹的醃鳳梨，不同於加糖的直接甜味，它是以鹹為主味，但鹹中又帶點甘甜，可以搭配苦瓜、雞肉，煮成鳳梨苦瓜雞，或是用來蒸魚、炒時蔬，也可以取出直接配飯。

在醃漬的過程中，阿嬤所使用的豆粕就是其中的靈魂角色，它是經過時間的熟成發酵而來，是許多台灣甘味不可或缺的關鍵，賦予食物嶄新風味，這也是讓孫子們覺得阿嬤料理的神奇之處。

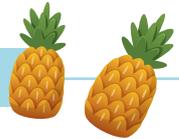
阿嬤雖然已是阿祖級的大廚，但身體硬朗，依然堅持天天下廚，全家也沒有外食的習慣，每到假日，女兒孫子們通通回來，最期待的就是吃阿嬤煮的菜，煎老鼠仔肉（豬腱子肉）、炸酥丸、煉雞湯、烏魚炒飯、冬筍魷魚蒜、刺瓜仔丸、炒米粉、粽子…，四季都有阿嬤的不同拿手菜，菜色多到數不清，怎麼煮怎麼好吃。其中阿公最喜歡吃的五柳羹，應該可以說是阿嬤大飯店的經典菜色之一，將酥炸過的白鯧或鱸魚擺在盤中，上面舖排用雞內臟、木耳、香菇、金針菇、大白菜等切絲煮熟，再以烏醋、鹽、糖調味，勾芡後淋在魚肉上面，灑上香菜，色香味俱全，是一道非常豐盛的辦桌佳餚，一出菜每每成為餐桌上的焦點，滿足了大家的味蕾也傳承了家族的飲食口味，就像奕頡說的：「阿嬤的手藝總是深藏不露，料用的好、下的足，阿嬤煮的菜就是最好吃！」



### 主廚推薦

### 醃鳳梨

鳳梨、鹽、糖、豆粕、黑糖、米酒、玻璃容器



- 步驟① 1 台斤鳳梨搭配 2 兩鹽，鳳梨和鹽的比例固定，糖隨意酌量，可比鹽略少些。
- 步驟② 將鳳梨心去除，切好的鳳梨加入鹽、糖，中火煮滾後，小火續煮，煮至鳳梨軟化出水後放涼備用。
- 步驟③ 將豆粕、鳳梨，逐層加入，一層一層疊放至容器 9 分滿。
- 步驟④ 加一點點黑糖，使製作後的色澤好看。
- 步驟⑤ 米酒注入容器，填滿空間，封瓶。
- 步驟⑥ 陰涼處置放兩星期後便可食用。



比例固定



糖酌量，比鹽略少



煮到出水



豆粕鳳梨逐層加入



加入黑糖



加米酒填滿空間

THE  
COLUMN  
OF  
RECIPES

2-4 人份 | 料理時間約 25 分鐘

## 蜂蜜果醋漬 夏日花園泡菜



### 材料

彩色甜椒，2 顆（去籽，切長塊）

白花椰菜，1/2 顆（切小朵，煮半熟）

月桂葉，4 片

彩色胡椒粒，1 大匙

小黃瓜，2 條（切 4 等分，切長段）

櫻桃蘿蔔，6 顆（切厚圓片）

黃檸檬，1/2 顆（擠汁）

蓮藕，1 節（切小厚片，煮半熟）

大紅辣椒，1 條（去籽，切長段）

薄荷葉，約 10 片

### 糯米酢汁

糯米酢，350 毫升  
梅酵素，100 毫升  
冷開水，180 毫升  
蜂蜜，2 大匙  
鹽，1 小匙



### 作法

1. 將「糯米酢」材料混勻備用。
2. 白花椰菜、蓮藕汆燙至五分熟，撈起沖冷開水，瀝乾備用。
3. 取一密封罐或密封盒，把白花椰菜、蓮藕、彩色甜椒、櫻桃蘿蔔、小黃瓜、大紅辣椒、彩色胡椒粒、月桂葉、薄荷葉與黃檸檬汁放入罐中，倒入「糯米酢」，淹過食材即可封蓋，移置於冷藏醃漬，約 3-5 小時即可食用。

### Tips：

食材會因醃漬的時間長短，呈現不同風味。時間越短越爽脆，時間越長越柔軟。

THE  
COLUMN  
OF  
RECIPES

2-4 人份 | 料理時間約 25 分鐘

## 檸檬百里香醋漬 胡椒迷你洋蔥



### 材料

珍珠迷你洋蔥，約 24 顆（去皮，部分對切）

### 蘋果醋汁

蘋果醋，350 毫升  
冷開水，180 毫升  
砂糖，4 大匙

黃檸檬，2 顆（切薄片）

新鮮百里香，1 小束 / 彩色胡椒粒，1 大匙

### 作法

1. 將「蘋果醋」材料混勻備用。
2. 取一密封罐或密封盒，把迷你洋蔥、黃檸檬片、新鮮百里香與彩色胡椒粒放入罐中，將「蘋果醋」汁倒入，淹過食材即可封蓋，移置於冷藏醃漬，約 3-5 小時即可食用。

### Tips：

1. 食材會因醃漬的時間長短，呈現不同風味。時間越短越爽脆，時間越長越柔軟。
2. 醃漬的迷你洋蔥，可單獨機嘗小菜食用，或拌入沙拉葉，或是作為肉類主食的配菜皆宜。



6/1



北農嚴選官網改版升級，簡化結帳流程、便利選購，持續提供最優質的購物體驗。

6/5.6/7



北農團隊至台中市大里區農會及屏東縣廣益青果生產合作社，參與果菜共同運銷研習會議，推廣新式摺疊籃的使用。

6/8



北農團隊至雲林西螺果菜市場辦理新式摺疊籃推廣說明會，近 20 個農民團體單位出席，踴躍了解新式摺疊籃使用細節。

6/14



2023 台北國際食品展盛大展開，台灣館以「農入生活」為主題，共 5 大展區、79 間農漁畜業者參與，展現台灣農糧物產的創新能量及外銷潛力。

6/14



北農團隊至三星地區農會辦理青蔥產銷履歷分級包裝講座，近 30 個農民團體單位出席，踴躍交流分級包裝細節。

6/14



韓國農水產品流通公社蒞臨第二市場，參觀本公司零批場、北農嚴選門市以及低溫卸貨區，交流雙方經驗。

6/18



第一、第二果菜市場舉辦愛文芒果試吃活動，邀請農會駐在員及拍賣達人向民眾解說芒果專業知識，推廣台灣優質芒果。

6/26



辦理本公司 112 年股東大會，並舉行第 14 屆董監事選舉，大會順利圓滿完成。

# 土芒果

臺語：thóo-suāinn-á

英語：Mango

別名：柴棧、土棧仔、在來種

科別：漆樹科、芒果屬

產季：土芒果是臺灣最早生產的芒果種類。主要產季為 4-6 月，最早 3 月底可採收，產季遲於 6 月下旬結束。

荷蘭據臺時期，土芒果由南洋、華南地區引進臺灣種植，包含柴棧、香棧、肉棧等品種，統稱土芒果、土棧，經過多元栽培馴化，現今以柴棧最常見。臺灣最早的芒果種植紀錄，是在臺南市六甲區、官田區一帶。現今主要產地集中在臺南、屏東，拍賣場內以屏東內埔、臺南南化為主。

資料來源：

第二果菜批發市場拍賣員 黃晉維

土芒果樹



芒果青



## 挑選撇步

1. 外觀無瑕疵
2. 果皮呈黃綠色、沒有斑點
3. 果粉均勻
4. 果實飽滿、無軟化
5. 蒂頭完整、新鮮

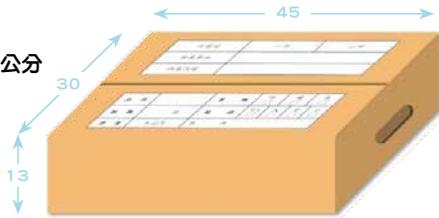
## 分級規格

### 果實淨重

超大 (2L)	大 (L)	中 (M)	小 (S)
160 公克以上	120 160 公克區間	80 120 公克區間	未達 80 公克

## 包裝規格 八號箱紙箱

紙箱尺寸：  
45 x 30 x 13 公分  
淨重：  
6 公斤



## 包裝3要點

- ① 修整時不留果梗，選別分級按照品種、等級、大小規格區分。
- ② 箱底鋪設柔軟襯墊物，按照相同級別，整齊排放於箱內。適時填裝緩衝資材，避免擦壓傷害。
- ③ 包裝後按箱面標示，規格相同者集中擺放，出貨前放置於陰涼處或低溫環境，避免腐損。

## 編輯團隊

發行單位 臺北農產運銷股份有限公司  
 發行人 楊鎮浚  
 總編輯 吳芳銘  
 編輯群 企劃部  
 設計印刷 沈氏藝術印刷  
 出刊日期 2023年7月  
 地址 臺北市中山區民族東路336號  
 電話 (02) 2516-2519



粉專點個讚  
不錯過好康資訊!



加入LINE@  
專業知識不漏接!



北農嚴選  
電商平台  
採買免出門!

總公司(含第二果菜批發市場)  
 臺北市中山區民族東路336號  
 電話:(02) 2516-2519

第一果菜批發市場  
 臺北市萬華區萬大路533號  
 電話:(02) 2307-7130