

月桃酸梅果凍

主食材：月桃果實、酸梅、果凍粉

次要食材：水蜜桃罐頭果粒



步驟

1. 將月桃果實清洗
2. 將果實內種子取出，取適量水併酸梅煮沸五分鐘
3. 加入適量果凍，再煮五分鐘
4. 併入水蜜桃果粒，倒入果凍模子冷卻即成

月秋



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆



月桃精油洗碗精

原料：月桃葉、酒精、
稀釋的椰子油起泡劑



步驟

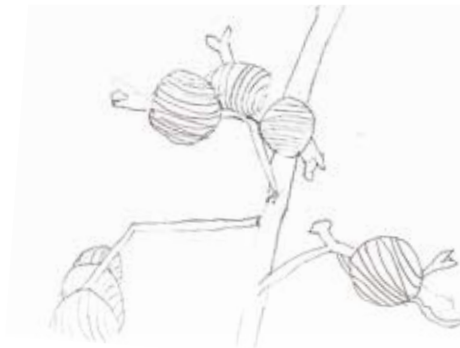
1. 將月桃葉沿葉脈撕成細長條
2. 剪成碎片放入萃取瓶
3. 倒入一半高度的酒精，鎖緊蓋子搖晃十分鐘萃取植物精油
4. 以濾紙、漏斗過濾植物精油至按壓瓶
5. 加入稀釋好的椰子油起泡劑，蓋好瓶蓋搖晃均勻即成

月桃



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：李龍翊



月桃藥膳湯

主食材：月桃地下莖

次要食材：紅棗、枸杞、當歸片、
金針菇、香菇、山藥、
地瓜、芋頭、豆干、
豆皮



步驟

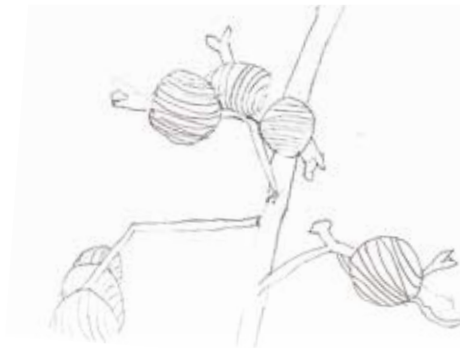
將採集好的月桃地下莖清洗，再將所有食材放入鍋中，以小火燉煮超過半小時即可

月桃



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆、李龍翊



石板菜披薩

主食材：石板菜、餅皮、起司、番茄醬

中間食材：小番茄、紅椒、金針菇、培根

醬料與香料：胡椒粉、香料粉



步驟

1. 以中筋麵粉加入少量小蘇打與橄欖油，和水攪平成圓餅皮
2. 將餅皮烤至半熟，番茄醬與少量起司鋪底

3. 鋪上中間食材，撒上起司與香料
4. 烤箱以 220 度烤 10-15 分鐘即成

石板菜



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆、李怡萱



芒草心拌菜

主食材：芒草心、小黃瓜、
蘋果丁、小番茄

醬料與香料：百香果、油、醋、
醬油膏、檸檬汁



步驟

1. 芒草（未開花）去除葉子，取嫩莖切斷燙熟
2. 清洗小黃瓜、蘋果與小番茄，切丁備用

3. 取適量百香果汁，香油、醋、醬油膏、檸檬汁混合均勻
4. 將上列食材混合均勻即可食用



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：謝函妤



青苧麻草仔粿

食材：青苧麻、糯米、在來米、
紅豆餡、月桃葉襯底

步驟

1. 糯米與再來米加水揉捻

2. 混入青苧麻粉末，壓平

3. 包入紅豆餡蒸熟



香
茅
麻



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆



咸豐草握壽司

主食材：海苔、咸豐草

配料食材：素肉鬆、堅果粒、
高麗菜、苜蓿芽

醬料：番茄醬、柚子和風醬、
沙拉醬



步驟

1. 將咸豐草清洗燙熟
2. 準備其他食材的清洗與擺放
3. 就食前將海苔片捲成筒狀
4. 依序放入咸豐草、設計的食材，淋上醬汁即成（不耐久放須立即食用）

咸豐草



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆



咸豐草熱炒

食材：咸豐草嫩葉、蒜頭、沙拉油、
三層肉、玉米筍、蛋



步驟

將蒜頭以油爆香，加入三層肉與玉米筍拌炒至半熟，倒入蛋液，最後加入咸豐草嫩葉與鹽，大火熱炒至熟透

咸豐草



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆

紫花酢漿草果凍

主食材：紫花酢漿草、果凍粉、糖

次要食材：砂糖橘片

步驟

1. 將紫花酢漿草花朵放入適量熱水煮沸
2. 加入果凍粉與糖溶解均勻備用
3. 在果凍杯中放入橘子片，倒入果凍液體，冷卻即成

酢漿草



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：蔡艾里



山蘇芋泥捲

食材：山蘇、芋頭、太白粉、
冰糖、鹽、油



步驟

1. 採集嫩的山蘇葉子，清洗乾淨
2. 芋頭削皮切塊蒸熟，拌入太白粉，冰糖，鹽，油，攪拌成泥
3. 將芋泥搓圓，捲上山蘇葉，以牙籤固定
4. 炸至表面酥脆即成



濂洞國小・食農飄香

攝影：林志浩 / 繪圖：陳榆