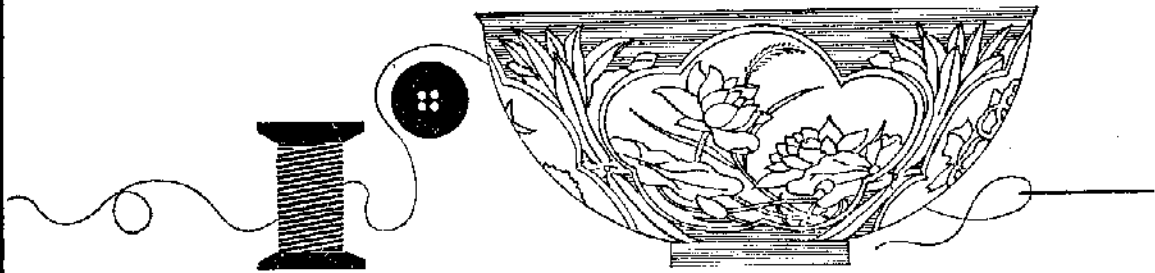


農 村 家 庭



南極蝦營養味美 家專設計26種食譜

南極蝦含有豐富的動物性蛋白質與鈣、磷、鐵、鐵等礦物質，及維他命A、B，還有易為人體消化吸收的脂肪，是富有營養的食品，對孕婦兒童及外傷病人特別有療效。

但是許多家庭主婦到超級市場選購後却苦於不知如何烹調，實踐家專家政科專為南極蝦研究出二十六種色香味俱佳的食譜，並於七月五日由農林廳、農復會、實踐家專聯合舉辦南極蝦品嘗會。

在品嘗會中謝主席說：可供人吃的東西很多，值得研究的是吃的方法對不對，主要的不在求量，而在求營養價值的攝取。南極蝦有高度的營養價值，其吃法更值得研究。他認為實踐家專研究出來的二十六種吃法，可向國人推介。

農復會主任委員李崇道表示：大豆食品已成為我們生活的一部分，南極蝦蛋白質遠超過大豆，希望婦女大力推廣，使南極蝦變為我們生活的一部分。

茲介紹幾種南極蝦吃法以供主婦烹飪參考：

南極蝦鹹蛋糕

材料：南極蝦六兩、紅蔥頭六粒、蛋四個、粉糖五兩、低筋麵粉一杯、醬油、味素、油。

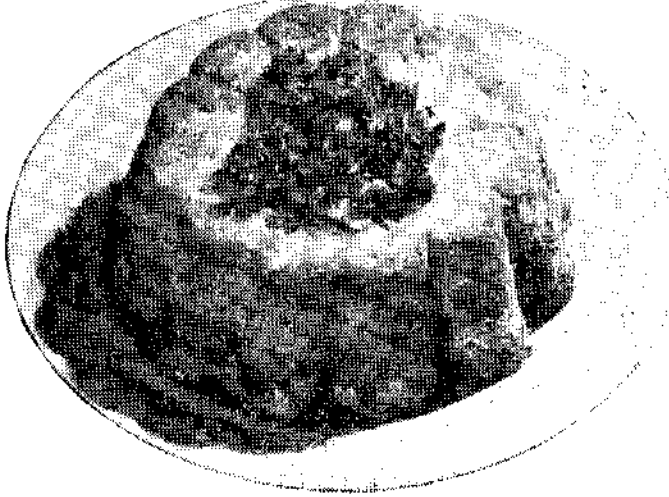
作法：

①油四湯匙，將蝦炒熟，加半湯匙醬油等調味料。

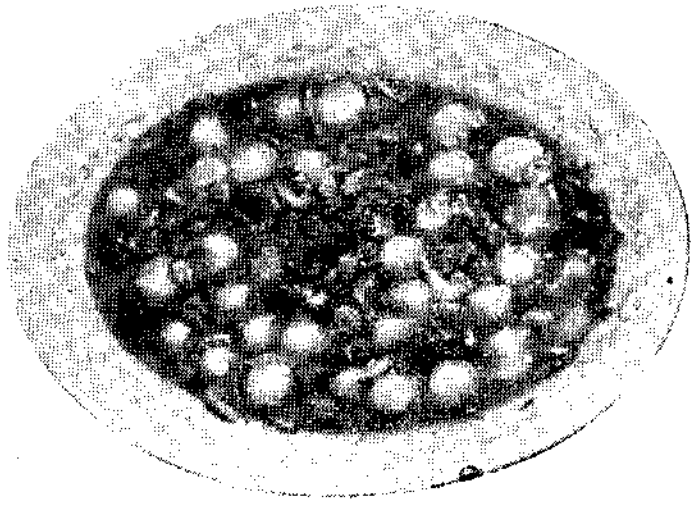
②蛋用打蛋器用力打五分鐘，加入半的糖再打五分鐘，如此至糖加完為止。

蛋打泡成站立狀（不使打蛋器倒下），才能加入篩過的麵粉，輕輕拌勻。

③將玻璃紙剪成圓形鋪於蒸籠內（四周以物架起，透氣用），將②中的麵糊倒入，以大火蒸八分鐘，取出，洒上①料，並將另半麵糊倒入，抹平，最後再加剩下的①料洒勻表面，續蒸八分鐘左右，不黏試食即熟。



南極蝦鹹蛋糕



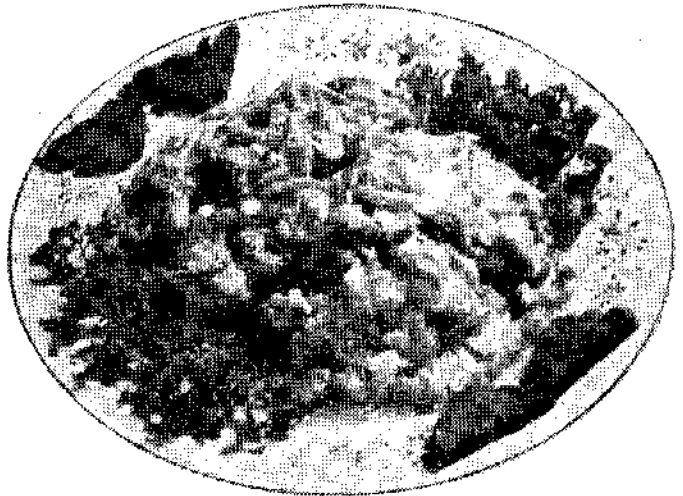
南極蝦彩球

材料：蘿蔔一斤、胡蘿蔔一斤、南極蝦三兩、薑二片、絞肉二兩、高湯二杯、鹽一茶匙、太白粉一湯匙、酒一茶匙、醬油一湯匙、麻油一茶匙。

做法：①蘿蔔、胡蘿蔔去皮，用挖球模挖成一個個小球。

②一湯匙油燒熱，放入二片薑及絞肉炒香，淋入一茶匙酒及高湯，並加入紅、白蘿蔔球煮透。

③將南極蝦加入②內，並調以鹽、醬油、太白粉，起鍋前淋點酒或麻油。



滑蛋南極蝦

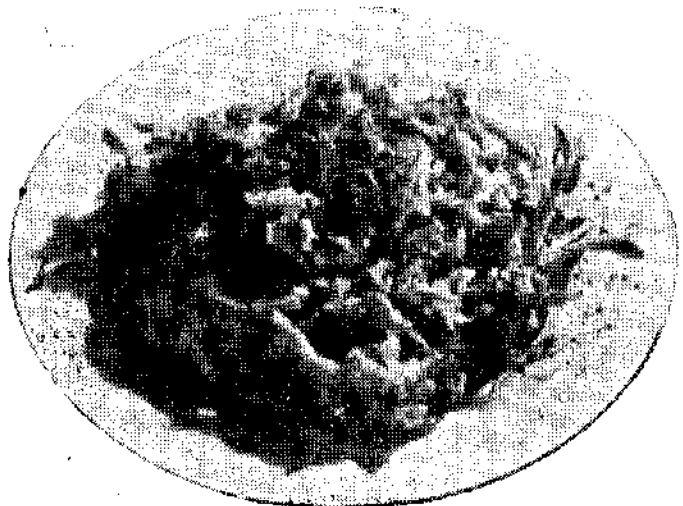
材料：南極蝦四兩、雞蛋六個、蔥末一湯匙、油二杯。

調味品：塩半茶匙、麻油、胡椒粉各少許。

做法：①蝦洗乾淨隔去水分。

②雞蛋去壳用盆盛着，加入蔥末，並加調味品，攪拌待用。

③鍋燒熱，加入油二杯燒至大熱。將蝦加入油鍋內炸十秒鐘撈起，加入蛋白拌勻。再將炒鍋洗淨燒乾，加入清潔油五湯匙燒熱，倒入蛋糊，用鍋鏟急速炒拌二分鐘即成。



南極蝦脆酥

材料：南極蝦半斤、麵粉四兩、發泡粉一茶匙、豬油二湯匙、蔥二支、沙拉油四杯、椒粉一茶匙、麻油、塩各一匙。

做法：①蝦清洗乾淨隔去水分。

②麵粉用清水調拌成麵糊狀，加入發泡粉、豬油攪拌即成酥炸粉，再與蝦、蔥末、塩、麻油、胡椒粉拌勻成蝦糊。

③鍋洗淨燒熱，加入炸油四杯燒至半開，用湯匙將部分蝦糊放入油鍋內，炸至金黃色撈起，裝盤即成蝦堆。