

# 孟宗筍·味道芬芳

·藍芸·

每年的嚴冬是冬筍的盛產期，本省以中部鹿谷、溪頭出產的最有名最好吃。冬筍的由來，據說是在三國時，有一位孝子名叫孟宗，在他小時候，父親就已去世，只跟着他年老多病的母親相依為命。

正當嚴寒冬月裡，母親心裏極想吃點鮮筍子，但是在風雪交加的天氣裏，那裏找到鮮筍呢？孟宗實在急得沒什麼法子，只好獨自跑到竹林裏抱着竹子哭泣起來，那知他的孝心，竟感動天地，眼淚掉下之處，忽然迸裂生出筍芽來，他喜出望外，趕緊拿鋤頭挖起來帶回家去煮給母親吃，母親的重病居然完全的好了。

後來世人為了紀念孟宗的孝行，就取名為「孟宗筍」。

五分，除去水分備用。

2 鍋中放水燒開，放入筍絲煮至筍絲味消失取出，棄水分備用。

3 豬肚洗淨切細片，薑切絲（或辣椒切絲）備用。

4 鍋中放油，將薑絲爆香，放豬肚炒熟後，放筍絲同炒一會兒，加糖、調味即可上桌。（六人分）

## 麻辣醬筍

材料：醬筍一塊，蒜頭三粒，麻油一湯匙，醬油一茶匙。

作法：1 醬筍塊洗淨稍微浸水，使塩份減少，取出去水份放盤上用刀輕輕切片備用。

2 將蒜頭切碎放碗內，加入麻油、醬油拌勻淋灑上即可。

註：若喜吃甜可加點糖。

## 筍絲炒豬肚

材料：筍絲六兩，豬肚半個，薑一小塊（或辣椒一條），豬油三湯匙，塩、糖少許。

作法：1 筍絲洗淨浸溫水，浸十

## 台灣常用食物營養成分

食物營養與國民健康及生活水準的提高，關係密切，本刊將從本期起陸續刊登台大醫學院生化學科董大成、黃伯超、李鴻基等教授及台灣省衛生試驗所陳熙林先生所做「台灣常用食物營養成分」分析，供各位做參考。

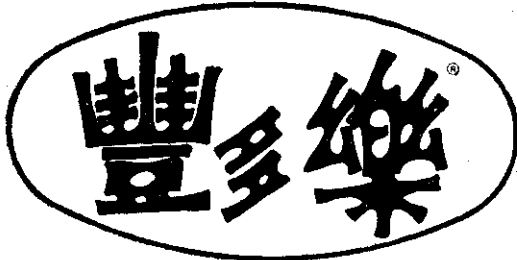
台灣常用食物分為十一大類，總計三百餘種。

①穀物類，②澱粉質根莖類，③乾豆種子及堅實類，④油脂類，⑤家畜家禽類，⑥蛋類與奶類，⑦水產食品類，⑧蔬菜類，⑨水果類，⑩嗜好飲料類，⑪其他。

食物成分分析值為一〇〇克中的含量，各以可食部份的組成（E·P換算為購買時形狀的組成（A·P）表示。

分析項目為熱量、水分、蛋白質、脂肪、碳水化合物、灰分、鈣、磷、鐵、維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、菸鹼酸、維他命C及廢棄率等。（下頁表）

## 最科學的 最奇異的 植物營養料



- 粉、錠
- 含有氮、磷、鉀、鎂、鐵、錳等營養要素
- 對根和葉均能吸收
- 廣泛施用於各種植物、蔬菜、花卉、果樹、草坪、盆栽、庭園、灌木……等
- 適用於都市屋頂花園、無土栽培以達賞心悅目、美化環境理想的水溶性植物營養料

農藥種子行·園藝種苗園·花店·花園·各大百貨公司均有出售。

- 最經濟
- 最特效
- 無臭味
- 使用簡便

誠徵各縣市經銷商

PHOSTROGEN

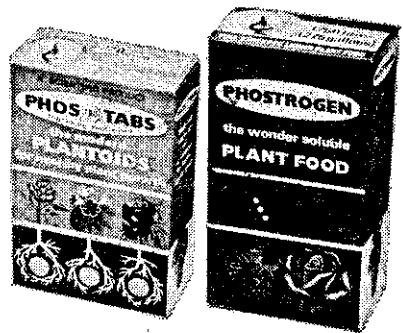
PHOS-TABS

製造工廠：英國 PHOSTROGEN 公司

台灣總代理：奇山實業股份有限公司

台灣總經理：彰化縣埔心鄉瓦北村瓦鳳路19-3號  
電話：(048) 322557·328857

農林廳肥料登記證 農肥字第0157號 說明書函索即寄



●原裝進口●

# 1. 穀物類

食品名稱	E.P. or A.P.	熱量 (卡)	水份 (公 克)	蛋白質 (公 克)	脂質 (公 克)	糖質 (公 克)	纖維 (公 克)	灰質 (公 克)	鈣 (毫 克)	磷 (毫 克)	鐵 (毫 克)	維 生 素					廢棄 (%)
												A (I.U.)	B <sub>1</sub> (毫 克)	B <sub>2</sub> (毫 克)	Niacin (毫克)	C (毫 克)	
大小	麥	331	13.5	10.3	2.1	70.0	2.3	1.6	30	385	3.9	0.0	0.21	0.09	3.0	0	
		343	10.6	9.9	3.3	74.1	0.9	1.4	15	231	5.7	0.0	0.42	0.11	0.7	0	
高	梁	336	11.5	8.5	3.0	74.1	1.7	1.2	31	210	4.2	0.0	0.40	0.13	2.5	0	
		346	12.1	9.0	3.3	73.0	1.5	1.1	20	270	2.0	40.0	0.24	0.12	2.1	0	
燕	麥	389	8.2	13.9	8.0	67.1	1.1	1.8	57	451	4.2	0.0	0.45	0.10	1.0	0	
		208	11.7	13.1	18.0	36.1	9.1	12.2	200	960	2.5	-	1.50	0.31	2.0	0	
糙	米	340	16.0	6.7	2.0	75.4	0.3	0.8	21	280	1.5	0.0	0.30	0.05	4.6	0	
		158	62.0	2.8	0.4	3.45	0.1	0.2	4	51	0.6	0.0	0.01	0.01	0.3	0	
營	養	359	8.3	6.7	1.4	77.3	0.5	4.6	110	516	520	0.4	1.29	0.0	700	0	
		354	14.3	6.5	1.2	76.8	0.2	1.0	8	120	2.2	0.0	0.13	0.04	1.6	0	
糯	米	371	8.8	6.6	0.1	82.8	0.3	1.5	120	91	3.1	0.0	0.04	0.02	1.7	0	
		354	13.4	6.5	0.5	78.1	0.3	0.7	15	151	0.6	0.0	0.11	0.04	1.4	0	
米	粉	254	37.0	2.5	0.1	58.5	0.5	0.2	17	37	1.3	0.0	0.04	0.01	1.0	0	
		131	66.5	1.8	1.0	29.4	0.1	0.7	19	42	1.2	0.0	0.01	+	0.4	0	
麵	(熟	269	31.1	8.4	0.5	59.0	0.2	0.8	25	89	1.0	0.0	0.06	0.01	1.3	0	
		346	11.3	10.9	1.0	75.0	0.2	1.4	36	110	1.3	0.0	0.08	0.02	2.7	0	
麵	(生	340	12.2	11.8	1.6	71.5	1.5	1.5	41	405	3.5	0.0	0.45	0.15	4.3	0	
		320	11.5	14.0	3.0	59.9	9.4	2.4	45	695	3.1	0.0	0.54	0.80	5.5	0	
小	麥	336	13.0	9.0	1.2	74.0	0.2	0.5	18	96	1.2	0.0	0.18	0.05	1.7	0	
		343	12.5	11.6	1.5	72.0	0.3	0.7	26	175	2.0	0.0	0.31	0.05	3.2	0	
麵	粉	338	13.1	11.1	1.2	72.4	1.6	0.7	66	112	6.5	0.0	0.21	0.12	1.9	0	
		253	33.8	9.5	0.5	53.8	0.3	1.0	19	67	0.9	0.0	0.09	0.08	0.9	0	
營	養	330	16.2	7.2	0.9	74.6	0.3	0.7	31	87	2.3	0.0	0.26	0.06	0.9	0	
		217	31.5	6.1	13.0	46.3	0.2	2.9	28	79	4.5	0.0	0.01	0.04	1.2	0	
麵	粉	114	69.9	17.9	0.2	11.2	0.1	0.2	11	35	1.0	0.0	0.03	0.02	0.8	0	

# 2. 澱粉質根莖類

食品名稱	E.P. or A.P.	熱量 (卡)	水份 (公 克)	蛋白質 (公 克)	脂質 (公 克)	糖質 (公 克)	纖維 (公 克)	灰質 (公 克)	鈣 (毫 克)	磷 (毫 克)	鐵 (毫 克)	維 生 素					廢棄 (%)
												A (I.U.)	B <sub>1</sub> (毫 克)	B <sub>2</sub> (毫 克)	Niacin (毫克)	C (毫 克)	
慈	菇	E.P.	91	70.3	5.4	0.3	21.0	0.8	1.9	7	155	1.1	0.0	0.23	0.04	1.4	5
		A.P.	72	55.5	4.3	0.2	16.6	0.6	1.5	6	122	0.9	0.0	0.18	0.03	1.1	4
牛	蒡	E.P.	74	77.0	2.5	0.1	17.2	1.8	0.7	39	60	0.9	0.0	0.25	0.08	0	4
		A.P.	53	53.9	1.8	0.1	12.0	1.3	0.5	27	42	0.6	0.0	0.18	0.06	0	3
家	山藥(山藥薯)	E.P.	90	75.5	1.8	0.3	20.4	0.8	0.7	4	29	1.1	0.0	0.12	0.01	0.4	13
		A.P.	83	69.5	1.7	0.3	18.8	0.7	0.6	4	27	1.0	0.0	0.11	0.01	0.4	12
樹	薯	—	337	16.1	1.2	0.3	80.0	0.2	2.3	95	95	19	0.0	0.07	0	0.8	0
		E.P.	85	74.4	1.7	0.2	19.6	0.9	1.6	39	75	1.1	0.0	0.09	0.05	1.0	10
芋	仔(麵芋)	A.P.	75	63.5	1.5	0.2	17.3	0.8	1.4	34	66	1.0	0.0	0.08	0.04	0.9	8