

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。

正當嚴寒多月裡，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、B₁、B₂、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

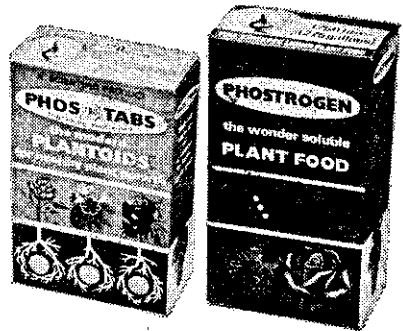
PHOS-TABS

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●