

虱目魚鮮美營養

虱目魚是台灣最重要和產量最多的養殖魚類，以安平為中心的台灣南部一帶，是本省廣大的養殖區。虱目魚味道鮮美，可惜刺太多，魚苗捕自本省沿岸，南部盛產。

什錦魚羹

材料：大虱目魚兩條（約一台斤半），竹筍兩隻，香菇4朵，瘦豬肉（雞脯肉更佳）二台兩，蔥、薑、酒、醬油、豬油、麻油、胡椒粉各少許，高湯（排骨或雞鴨骨架做湯均可）一大碗，太白粉少許。

處理：虱目魚去鱗，開膛去內臟，魚鰓洗淨，放鍋中隔水蒸，一刻鐘取出，用竹筴剔除魚骨、小刺，並將魚肉壓碎，用竹筴去壳蒸熟

切成細絲，瘦肉、香菇、薑，均切成細絲，蔥切碎使用。

做法：豬肉兩大匙起油鍋，放入肉絲爆炒至半熟，加入筍絲、香菇絲、肉絲，再炒幾下，加料酒、白醬油少許，放入高湯燒沸，再將魚肉（並魚湯）放入，加適量塩。

太白粉、清水調勻，徐徐倒入，不停攪動，見成羹狀，入蔥花，倒入大湯碗內洒上胡椒粉，麻油少許，即可上席。

如能加上些熟干貝絲或火腿末，味道更佳。

太陽魚

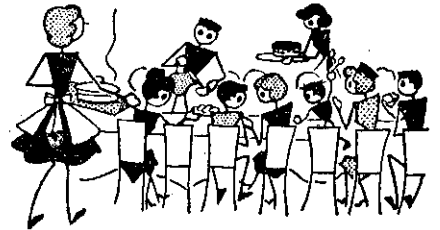
材料：虱目魚一條（約1斤左右）、瘦肉4兩、紅蘿蔔一條

、香菇數朵（小）、青菜數棵、蔥、薑、酒、塩各少許，蛋黃一個。

做法：①魚去鱗洗淨，從背部畫一刀，取出內臟，用塩、酒、薑揉擦全身待用。

②瘦肉，半條胡蘿蔔、蔥、薑一起剝碎並加入調味料。

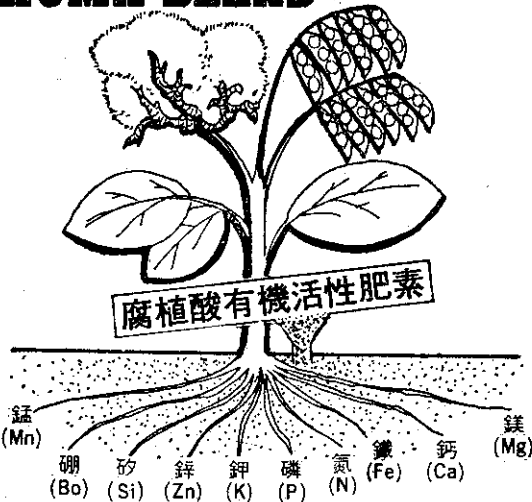
③將②的餡從背部裝入肚內，在大碗中並加進高湯和香菇、紅蘿蔔、青菜，在蒸籠中蒸約20分鐘，再打入蛋黃於背上，續蒸5分鐘即可裝盤上桌。（邱炎）



徵求全省各縣市經銷



HUMA-BLEND



農家的福音!!

撒寶

改良土壤環境及活性
促進植物吸收肥份
補充肥料最少養分率
提高農作物的生產

六大優點：

1. 促進發芽與幼苗生長
2. 增加旱田作物的生產量
3. 防治稻熱病及使土壤活性化
4. 保持較久的土壤濕度
5. 對於作物不會有副作用
6. 施用簡便，用量少，效果大，省本又多利。

台灣總代理 **仁寶有限公司**

台北市內江街48號 TEL: (02) 311-6960 台北信箱2-299
台中縣東勢鎮豐勢路546號 TEL: (045) 873861
TELEX: 24051 TRUFWD TAIPEI
CABLE ADDRESS: "RENBIN" TAIPEI TAIWAN