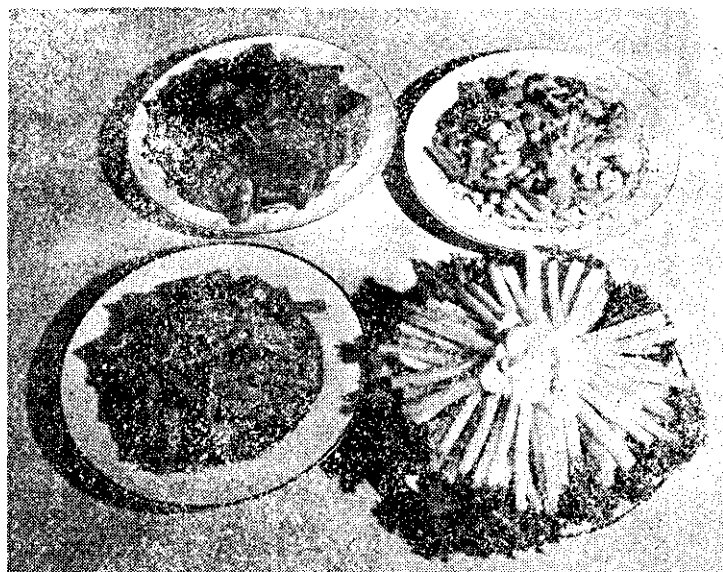


黑皮參的



黑皮波羅門參於唐代由西域僧人傳入我國，所以名字中有“波羅門”三個字，但通常均簡稱“黑皮

參”。

黑皮參在歐洲是10大罐頭食品之一，外觀像蘆筍而味較淡，售價

又比蘆筍便宜，有人說它是“窮人的蘆筍”。西德境內的一些外國工人，因為賺錢有限，都喜歡吃黑皮參。

黑皮參富含鈣、磷、鉀和維生素 B₁、B₂，在營養上和蘆筍差不多，據說還有利尿作用。

目前國內的黑皮參多製罐外銷，只有“珍珠參”醬菜罐頭內銷，味道鮮美，配乾飯或稀飯吃都很合適。

台南農業改良場和農發會的專家，最近又研究出新鮮黑皮參的吃法，例如與雞丁、肉塊合炒，加柴魚涼拌、滷絞肉做肉丸，或是加麵粉做煎餅，製成參糕，也可以做沙拉、蜜餞、果汁、果凍等食品，現已印成食譜，歡迎各界人士索取。

. . . . 吃法

農業知識的寶庫

豆類蔬菜

豐年叢書 #794

台大黃涵教授及農發會譚靜吾技正共同策劃 • 8位專家分別撰著



內容：花生、毛豆、紅豆、綠豆、菜豆、菜豆、豌豆、蠶豆、豇豆、鵲豆、刀豆、回回豆、金麥豌豆、米豆、紅(白)花菜豆、小豆、翼豆、角豆、巴巴拉花生、樹豆、穗豆等21種。附營養成分表、綠豆芽生產及重要品種檢索表等，插圖豐富，全書 152 頁。

68年7月15日出版 平裝128元 • 精裝158元 (均含掛號郵資)

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥 5930 號