



白木耳食譜

陳 婷

白木耳又稱銀耳，原為我國食用及藥用的昂貴珍稀食品。白木耳碳水化合物含量高，據稱可以補腎、止咳、潤肺、降火、提神、健腦、促進皮膚嫩潔、延年益壽。

近年來，由於人工栽培，白木耳產量漸增，因此白木耳漸漸成為大眾化的食物。白木耳目前的價格是每兩約25元左右，在烹調前必先浸水，其重量增加10倍，所以每兩的濕白木耳價格僅2元，比起一般蔬菜，價格也算便宜，於栽培過程中並無噴灑農藥，且烘乾後的白木耳容易保藏，因此將白木耳做為一般家常菜來食用，實有推廣的必要。

銀耳炒花生

材料：花生1杯，白木耳（濕）6兩，蔥3支，薑末2小匙，小黃瓜1條，油3大匙。

調味料：糖2小匙，鹽1/2小匙，麻油1小匙，胡椒粉少許，清水3大匙。

作法：1.白木耳稍剝，蔥洗淨切碎，小黃瓜洗淨切丁備用。

2.油3大匙燒熱入蔥，薑末炒香加白木耳、小黃瓜拌炒。

3.調味料置碗中調勻加入(2)中續炒，再加花生拌炒均勻即可。

“註”花生可以腰果代替，味道更佳。

涼拌銀耳

材料：白木耳（濕）4兩，小黃瓜1條，鹽1小匙，蒜頭五瓣，紅椒末少許。

調味料：糖1大匙，醋1/2大匙，鹽少許，麻油1小匙。

作法：(1)白木耳切絲，小黃瓜洗淨刨絲，加鹽1小匙稍醃後以冷開水洗去鹽分備用。

(2)蒜頭洗淨拍碎，加調味料調勻。

(3)白木耳及小黃瓜絲盛於盤中淋上(2)料拌勻，洒上紅椒末即可。

蝦仁溜銀耳

材料：蝦仁4兩，白木耳（濕）4兩，蛋4個，油5大匙。

調味料：(1)鹽1/4小匙。(2)鹽1小匙，醬油1/4小匙。

作法：(1)蝦仁去腸泥洗淨以毛巾吸乾水份加(1)料稍醃。

(2)白木耳以手撕成小片，蛋5個打散備用。

(3)油5大匙燒熱，加入蝦仁炒熟，再力白木耳及(2)料拌炒，最後將蛋倒入鍋中，以大火速予炒至蛋凝固盛盤。



養鴿
靠技術賺大錢!

肉鴿飼養

豐年叢書HV#802

本書特請農發會養鴿專家黃暉焯技正執筆，介紹肉鴿品種、鴿舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選種方法、疾病防治等技術，及肉鴿食譜。圖版多，封面彩色，25開本，全書56頁。

定價65元(郵票通用) 平郵寄送免收郵資

豐年社 台北市溫州街14號 郵政劃撥 5930 號 電話：(02)3938148