

白木耳營養，好吃

— 陳 婷 —



銀耳丸子

材料：白木耳(濕) 4兩，魚漿 6兩，香菇 3朵，胡蘿蔔片 5片；糖 1大匙，高湯 2碗，蔥末 1大匙。

調味料：塩 1小匙，胡椒粉 1/4小匙，麻油 1/2小匙。

作法：(1) 白木耳剝碎，香菇泡軟剝碎，胡蘿蔔剝碎備用。

(2) 將(1)的材料加入魚漿、糖攪拌均勻，用手拼成一個個圓球狀，入水中煮熟。

(3) 高湯煮滾，加入銀耳丸及調味料，洒上蔥末即成。

銀耳麵

材料：白木耳(濕) 半斤，豬肉 4兩，白蘿蔔半條，水半鍋，油 3大匙，蔥 3支，蛋 2個，太白粉 2大匙，水 2大匙，油麵半斤。

調味料：(1) 酒 1大匙，醬油 1/2大匙，太白粉 1大匙。

(2) 塩 1大匙，糖 1大匙。

(3) 蒜末 3大匙，香醋 3大匙。

作法：(1) 白木耳撕成小片

，豬肉切成小片調(1)料醃泡，白、胡蘿蔔各切小片，蔥切小段，蛋 2個打散，(3)料調勻備用。

(2) 水半鍋煮滾加入豬肉，白、胡蘿蔔煮熟後加白木耳及蔥段續煮片刻後加(2)料調味。

(3) 太白粉調水勾汁後，將蛋液淋下成一絲絲蛋絲。

(4) 油麵燙過水後，分盛小碗，將上述煮好的材料分別加入各小碗內，再加少許(3)料食用。

豐年·農業周刊
合訂有優待！

如果您擁有農地，一定面臨經營上的問題：要種什麼、養什麼才賺錢？又如何經營農產品貿易，如何才能穩操勝算，一路領先？您勢必具備比別人更多、更可靠、更新穎的農業技術和最新的農業行情。

豐年半月刊和農業周刊就是爲了滿足您這種需要而創立的！

全省有 120 萬農友經常閱讀豐年半月刊及農業周刊；
如果您想成爲現代化的農民，或從事其他任何與農業有關的行業。

請快訂閱豐年半月刊：權威性農業技術刊物·全年24期·訂費200元
農業周刊：權威性農情刊物·全年52期·訂費210元

同時訂閱豐年半月刊及農業周刊，69年12月31日前，
僅收 370 元
(70年 1 月 1 日起，農業周刊訂費預定調整爲 300 元，
兩份合訂需 500 元。)

如果您是本刊訂戶，而訂期未滿
希望加訂農業周刊僅收 190 元(劃撥時，請註明訂戶編號)

豐年社

台北市溫州街 14 號 · 郵政劃撥 5930 號