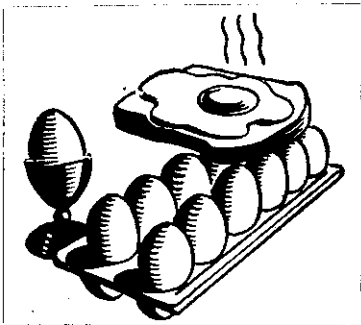


## 煮蛋花湯

### 先熄火再打蛋

• 煮蛋花湯時，必須先熄火再打蛋，用筷子略為攪動，燒出來的湯清爽滑嫩。

• 調味品的妙用：①砂糖：在醫療上有退熱功用。②蒜頭：食用適宜，可化痰開胃，能做療咳的藥劑用。③食塩：用煮沸的溫塩湯給



烹飪技巧

誤服毒藥者飲用，為最便利的解毒藥。④生薑：可醫治消化不良諸症，將薑浸酒或製成精薑都有效。

• 黃豆的營養價值高，但生黃豆具有一種有毒的蛋白質，能阻礙消化酵素的作用及阻止血球凝集，所以生黃豆不能吃。

• 欲防止綠色蔬菜炒時變黃：  
（一）用大火快炒不蓋鍋。（二）蔬菜下鍋後馬上灑下適量的食塩再炒。

• 水果一般都是生食。但如要

煮水果只須煮到軟即可，因維他命C很容易被熱破壞。

• 紅燒、煮、炒豬肉時或煎魚等，都可滲少許酒，可增加香味。

• 煎魚時，先在魚肉上塗些醋就不會黏着鍋子。

• 煮飯時，在鍋內加一兩小匙醋，可使白米飯不易腐敗，又可殺菌，煮好的飯沒醋味。

• 煮雞蛋時，開水內放少許食塩，這樣剝皮就很省力。（錦容）

增訂三版

豐年叢書HV #743-3

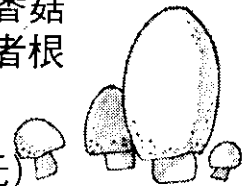
# 食用菇栽培技術

杜自彊 著

內容：香菇、鮑魚菇、木耳、白木耳、金針菇、真珠菇、金花菇、草菇、竹蓐、羊肚菌、靈芝等栽培法，菌類認識，菇類食用價值，藥效與保健，菇類食譜及毒菌概說。三版增加香菇太空包（鋸屑）栽培，其餘部份均由原作者根據最新資料修訂。



定價145元（郵購另加掛號郵資9元）



豐年社

台北市溫州街14號 郵政劃撥5930號