

水蕹菜

好吃！

• 陳秀政 •

南投縣名間鄉新街村是南投往溪頭、日月潭公路必經之地，地勢低窪，有大量泉水，供應鄉民飲水及栽培水蕹菜，泉水的特性是砂質粘土，低下層有砂質黃土，水質特別好，栽培水蕹菜，青脆、鮮美，烹調後又有特有風味，甚受消費者歡迎，目前栽培面積僅4公頃左右，年產量約28萬公斤。下面介紹幾種水蕹菜的食譜：



燙蕹菜

材料：(6人分)

蕹菜2把(約3台斤)，蒜頭4~5粒，豬油2大湯匙，醬油2湯匙。

作法：(1)將蕹菜老莖摘掉後洗

乾淨。

(2)鍋內置水先煮開後，放入蕹菜繼續沸滾，翻菜1~2次，經過約2分鐘後揚起，稍後切斷，長約1寸，放在盤內。

(3)把蒜頭(打碎的)放在燙好蕹菜上面，另豬油及醬油加熱後，傾入盤內，即可上桌供食。



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關
公民營事業
金融機構 } 編制內正式職員
現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶

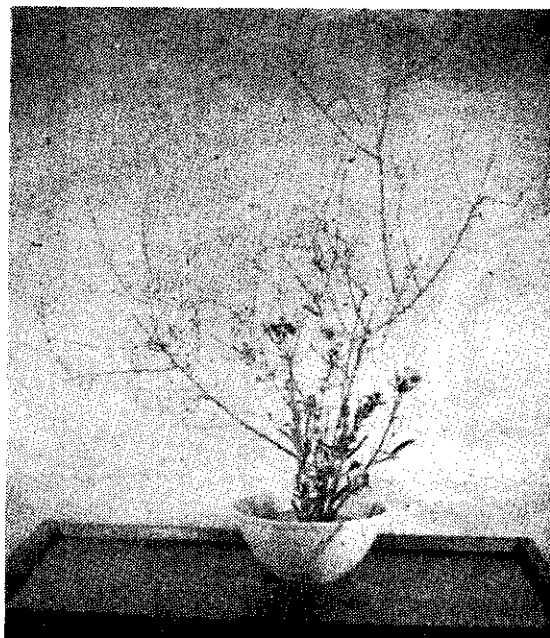
表現特點

插花，不是把花插上就算了事。學了一些技巧固然重要，更重要的是能心領神會，把花朵枝梢特有的韻味表現出來。

雪柳是一種很纖細的花材，枝梢看似枯乾，實則充滿生命力，在它的上面不但長著自己的花和葉，也攀附著不少的蘚苔，顯得蒼勁而任重道遠的樣子。

這樣的花材配上紫紅的石竹再好不過，可得花些心神為它找個適當的花器才行。且拿藍色碗形花器試試看！果然不錯，相當出色呢！

(黃呂文鳳・高淑貴)



牛肉炒薺菜

材料：(6人分)

薺菜2把(約3台斤)，牛肉半台斤，沙拉油2大匙，糖半匙，沙茶醬1匙，太白粉半匙。

作法：(1)將薺菜老莖摘掉後洗淨。

(2)先放沙拉油於鍋內，再放薺菜，炒至半熟時，揚起放置一邊。

(3)將牛肉、太白粉、沙茶醬、糖調拌均勻。

(4)鍋內置沙拉油加熱後，放入調配材料的牛肉，快火炒8分熟時，加半熟薺菜，再炒數下熟透了，即可上桌供食。

薺菜煮魚脯

材料：(6人分)

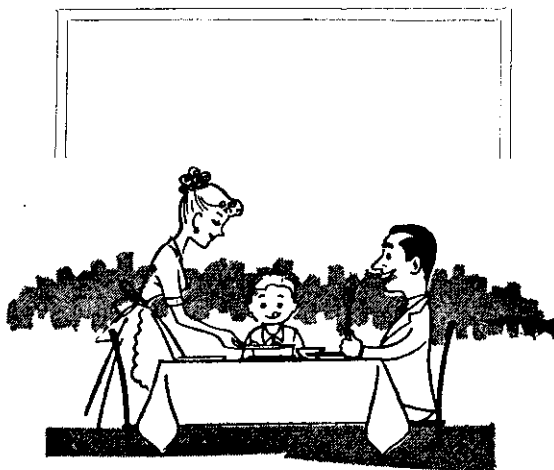
薺菜一把(1台斤半)，魚脯

4兩，蒜頭(大)一粒，沙拉油半匙。

作法(1)將薺菜老莖摘掉後洗乾淨。

(2)鍋內置沙拉油、蒜頭、加熱後放冷水(一大碗)繼續加熱。

(3)鍋內放入魚脯，待沸滾後，放入生薺菜，熟透時調入塩即可上桌。(陳秀政)



佳果牌高級水果套袋

(佳果套袋專利許可證10690)

佳果牌獨家供應——平地橫山梨嫁接梨山新世紀用袋

- 單粒用(第一次套袋)
 - 3粒用：
 - 白立1號
 - 平1號
 - 平17號
 - 平18號
 - 平31、32號
 - 4粒用：
 - 平36號
 - 平10號
 - 5粒用：
 - 平6、46、47號
- 雙粒用：
 - 平9、19、20號立8號



佳果牌祝各位
年年大豐收!

壯佳果股份有限公司

台北市延平北路51883第36號 電話:(02)8125265~7