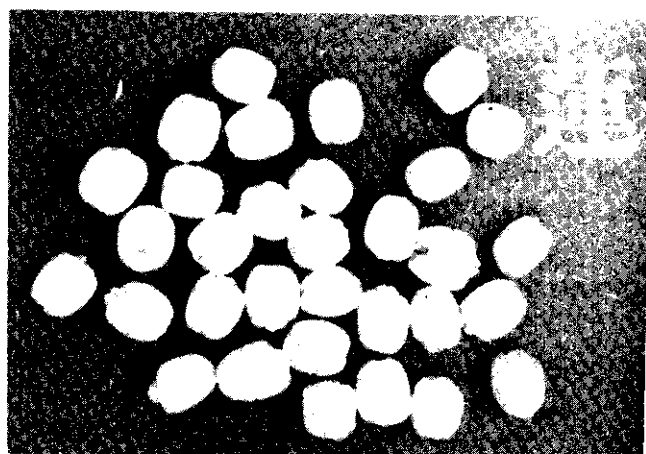




蓮子食譜

會秋良 黃 雪

蓮子含有糖、澱粉、脂肪及蛋白質等，營養價值很高，據說還有養胃、清心的功效。現將其各種日常調理法介紹如下：

蓮子虱目魚湯

材料：虱目魚1尾、蓮子4兩、鹽1小匙、酒少許。

作法：

1. 虱目魚洗淨，切成4、5段備用。

2. 蓮子加水先煮20分鐘後加入魚塊，燉至蓮子魚塊熟後，加鹽、酒即可。

蓮子凍

材料：洋菜10公克（或洋菜粉1包）、蓮子4兩、砂糖1杯、水7杯。

作法：

1. 洋菜泡軟加7杯水煮至洋菜溶化，過濾後加入糖。

2. 蓮子煮熟，一切四備用。

3. 將煮好的洋菜倒入模型加入蓮子丁，冷卻後放入冰箱冰涼。

蓮子粥

材料：蓬萊米半斤、蓮子6兩

、水10杯、五花肉3兩、蛋2個、蔥2支、鹽。

作法：

米洗淨加蓮子和水10杯，用電鍋煮熟，加入肉丁，打下蛋花，再加少許蔥末、鹽即可。

蜜汁蓮子

材料：蓮子1斤、醬油1湯匙、糖2杯、麥芽糖2湯匙。

作法：

1. 蓮子洗淨，加清水5杯，煮約1小時。

2. 加入醬油、糖、麥芽糖，繼續煮至湯汁尚有半杯時改用小火煮，並不停的攪拌（因糖汁過濃，稍

不留意就會燒焦)，直到湯汁快乾時熄火。

蓮子煨

材料：蓮子4兩、五花肉4兩、胡蘿蔔2兩、香菇3朵、蔥1支、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、水4杯、太白粉2大匙。

作法：

1. 五花肉、胡蘿蔔、香菇各洗淨切丁，蔥切段備用。

2. 蓮子、香菇丁加水4杯，煮8分熟，再加入胡蘿蔔丁、肉丁，煮熟後加蔥段及調味料，並以太白粉勾汁即可。

糖醋蓮子

材料：肉半斤、蓮子4兩、番茄醬2湯匙、糖1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、蔥1支、薑3片、沙拉油2湯匙、醋1湯匙。

作法：

1. 蓮子煮熟，肉切片備用。
2. 番茄醬、糖、醋、鹽調好備用。
3. 起油鍋爆炒薑片，再加肉片、蓮子，炒熟加2.料拌勻即可。

蓮子燉雞

材料：雞半隻、蓮子6兩、鹽1小匙、酒1大匙、水4杯。

作法：

1. 雞洗淨切塊備用。
2. 切好的雞塊加蓮子加水，用電鍋或燉鍋燉至蓮子熟爛，加鹽、酒即可。

蝦仁炒蓮子

材料：蝦仁8兩、蓮子8兩、胡蘿蔔半小條、青椒半個、太白粉2小匙、酒2小匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油3湯匙。

作法：

1. 蓮子煮熟待用，胡蘿蔔、青椒切片。
2. 蝦仁去腸泥，洗淨加太白粉拌勻。
3. 起油鍋炒胡蘿蔔、青椒、蓮子，最後再加入蝦仁炒熟，加鹽、酒即可。

蓮子扒鵝蛋

材料：鵝蛋20個、蓮子6兩

果蔬農友大福音!! 從開花、結實到豐收——儘管找台和!!

葉面施肥，亦可混合農藥使用

有機質 磷鉀肥
魚精 開花肥
0-10-10

促進花芽分化——果樹催早花 效果奇佳
花蕾肥碩、開花旺盛——着果良好 結實大

美國ALASKA魚肥公司 出品

果樹·蔬菜用 **花寶(HYPONeX)系列!!**

花寶二號

20-20-20

促進果實肥大 糖度增加

花寶三號

10-30-20

促進開花 增加着果率 結實良好

美國The HYPONeX Co., Inc. 製造

地面撒佈
使用方便

《最新奇 特殊土壤改良劑》
——改善水果品質的秘方——
促進着色 提早成熟 糖度增加
強健植物生理機能 增強貯藏力

鈣元 CALGEN
カルゲン

日本ネオゲン株式会社 製造

高單位鈣質
改善土壤
控制氮肥
防止徒長

◆詳細資料歡迎函索◆

——各種農業(園藝)肥料、藥品、器材總匯——

台灣總代理
總經理

台和園藝企業股份有限公司

Taiwan Horticultural Co., Ltd.

台北市士林區中正路104巷1弄2號
台中連絡處：台中市三民路一段164號

郵政劃撥：101360
電話：(02) 831-3302
電話：(042) 223374

、青江菜10棵、高湯1碗、塩 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖1小匙、胡椒 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油1小匙、醬油4大匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

作法：

1. 鴨蛋放入冷水中煮熟，去殼（或買已煮熟剝好的），加1大匙醬油浸至全部均勻，入熱油中炸至金黃色。

2. 蓮子洗淨煮熟備用，青江菜殺青，舖盤底。

3. 1大匙油燒開加入鴨蛋、蓮子及高湯、塩、糖、胡椒、麻油及醬油煮開。

4. 太白粉加少許水，拌入3.內勾芡，再淋2大匙油，起鍋，乘入舖好青江菜的盤子，即可上桌供食。

蓮子排骨湯

材料：蓮子6兩、排骨半斤、胡蘿蔔1條、塩半湯匙。

作法：

1. 蓮子洗淨，胡蘿蔔洗淨切成丁。

2. 排骨洗淨用沸水泡去血水，加蓮子、水，煮約30分鐘，再加胡蘿蔔丁，續煮至熟後，加塩即可。

蓮子甜湯

材料：蓮子半斤、白砂糖或冰糖2兩、櫻桃10粒、鳳梨 $\frac{1}{4}$ 個。

作法：

蓮子洗淨加水煮熟，加櫻桃、鳳梨丁、糖或冰糖即可。

蓮子沙拉

材料：蓮子半斤、小黃瓜2條、胡蘿蔔1條、沙拉醬半杯、塩適量。

作法：

1. 蓮子洗淨煮熟，胡蘿蔔切丁煮熟。

2. 小黃瓜洗淨去頭尾切丁，用少許塩搓一下，用開水將塩洗掉。

3. 蓮子、小黃瓜、胡蘿蔔丁等混合拌勻，加少許塩、沙拉醬拌勻。

，放冰箱內冰涼。

蓮子肚

材料：豬肚1個、蓮子半斤、塩適量。

作法：

1. 豬肚、蓮子洗淨，將蓮子裝入豬肚內，加水漫過豬肚，煮至豬肚及蓮子熟透，再加入調味料。

2. 食用時將豬肚切開，挖出蓮子，豬肚切片。

3. 將蓮子、切好的豬肚及湯，用大碗裝即可上桌。

蓮子糯米糕

材料：糯米1飯碗（6兩）、蓮子40粒（3兩）、白砂糖半飯碗、葡萄乾或龍眼乾2兩、花生少許、長方形模型一只。

作法：

1. 蓮子煮熟備用。

2. 糯米用冷水浸泡約2小時後洗淨，拌入蓮子放在蒸籠內蒸熟，再加白砂糖蒸10分鐘，趁熱倒入擦油的模型內，周圍壓緊，上面以葡萄乾裝飾，蓋好，待冷卻後取出切菱形塊供食。

蓮子薏仁羹

材料：蓮子6兩、薏仁6兩、黑棗1錢、龍眼乾1錢、水2大碗、冰糖4兩。

作法：

蓮子、薏仁洗淨加黑棗及龍眼乾加水煮至大滾，改用文火煮至薏仁漲大變軟後加入冰糖，文火悶爛即可。



農村婦女參加手工藝講習會 做人造花(尤春安)