

農家食譜

蚵仔捲

材料：蚵仔半斤、豆腐皮4張、菲黃2兩（亦可用薑絲代替）。

調味品：麵粉2湯匙、胡椒粉、太白粉各1小匙、香油1小匙、鹽、蔥末各少許。

作法：①蚵仔洗淨，瀝去水分晾乾。

②將菲黃切長段約10公分。

③把處理好的蚵仔加入調味料中拌勻。

④豆腐皮攤開，鋪放蚵仔及少許菲黃段，捲成長條狀，封口沾些太白粉水以黏合。

⑤將④入深油中炸至金黃，撈起，置盤中，淋以少許番茄醬，旁綴以香菜，趁熱吃。是一道香酥爽口的時菜。（陳貞玉）

四色燉湯

材料：小排骨6兩，茭白筍2支，胡蘿蔔1支，馬鈴薯1個（中），香菇、洋菇各6朵，蛤蜊6兩，蓮子1兩，鹽、胡椒、酒各少許。

作法：①排骨切段約1寸長，份量不宜太多，以保持湯的清淡不油膩。蓮子、香菇、蛤蜊事先以水分別浸泡。

②茭白筍去皮切丁，胡蘿蔔、馬鈴薯亦切成與茭白筍丁大小相同的塊，香菇、洋菇可對切成2片。

③小排骨先燙過，洗淨，與全部材料齊放入燉鍋加適量的鹽、胡椒及酒，放約6碗水，以小火燉約30~20分鐘即可。



樹林鎮家政班員梅花餐比賽（陳榮焜）

純正

棉子粕

三要
最均勻
有機質肥料

讚

改良土壤 肥効長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：
蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司
榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號
(048) 321833·344705·325033

台北辦事處：
(02) 5613909·5813907