

# 健康蔬菜食譜

## 蘿蔔嬰佳味冷盤

林妙娟

以蘿蔔種子培育，約7天採收幼苗生食。可拌生魚片食用，可做冷盤、羹湯、春捲、春餅、壽司最佳配料，可夾在三明治或漢堡中食用，單獨沾食調味料、沙拉滋味佳美。

材料：蘿蔔嬰4兩、紅燒肉6兩、滷蛋6個、香腸3節（或滷豬肚、海蜆皮、火腿、滷豬肝、烏魚子）

做法：將各種材料切片、擺置於盤上，蘿蔔嬰間置於其間或擺置中間亦可。



## 金粒拌麒麟

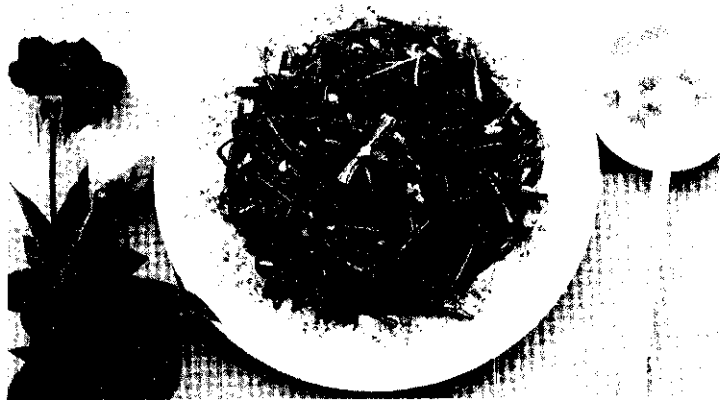
（蕨菜）

俗稱蕨貓，採取嫩苗食用。烹調前先浸水或以滾水殺菁去其澀味。可炒、裹麵糊軟炸，可加工成菜乾或醃漬物。

材料：蕨菜1斤、去皮碎花生仁（

熟）半杯、蒜泥1湯匙、鹽1茶匙、醬油2茶匙、油5湯匙。

做法：(1)蕨菜切段先殺菁處理過。(2)起油鍋入蒜泥爆香，下蕨菜、調味料拌炒幾下，起鍋前加碎花生仁拌勻即可。



# 棉子粕

三要素  
最均勻  
有機質肥料



## 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) 221166 (代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907