

# 多吃蔬菜 有益健康！

林妙娟

## 一片鳳葉 (紅鳳菜)

又名地黃菜，摘取葉片烹煮，其葉正面為綠色，背面為紫紅色，烹調後變成深紅顏色，為人所不喜歡。因此烹調時須注意，通常是需待水沸後再下紅鳳菜並立即撈起，調拌蒜泥等調味料，也可配豬肝煮湯。

材料：紅鳳菜 1 斤。

調味料：蒜泥 1 湯匙、鹽 1 茶匙、白醋 1 茶匙、麻油 1 1/2 湯匙。

## 龍鬚鳳丸 (香櫞瓜嫩梢)

香櫞瓜嫩梢是採自香櫞瓜蔓的嫩梢部分。香櫞瓜又名：佛手瓜、隼人瓜、拳頭瓜、梨瓜、萬年瓜、菜肴瓜、瓦瓜，屬於蔓性植物，其果實可製醬菜、可生食、炒食、煮食。嫩梢部分以蒜頭爆炒，或拌肉絲炒，風味絕佳，有名餐館奉此菜為上等佳餚。由於嫩梢部分有很多捲鬚，所以亦有人稱為龍鬚菜。

材料：鷄胸肉（或牛肉、羊肉、猪

肉）半斤、香櫞瓜苗 12 兩、鹽 1 茶匙、油 6 湯匙、葱 2 根、薑 6 片、蒜頭 6 瓣。

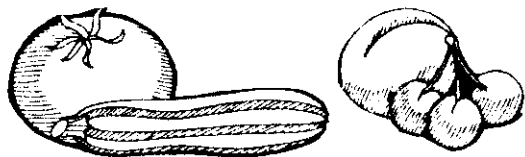
調味料：醬油 2 茶匙、酒 1 茶匙、太白粉 2 茶匙。

做法：(1)香櫞瓜苗去多餘鬚，洗淨切段。

(2)鷄胸肉切條拌調味料醃 5 分鐘。

(3)起油鍋入葱、薑、蒜爆香、下肉條炒熟盛起。

(4)餘油炒香櫞瓜苗調味，再下已炒好的肉絲拌炒均勻即可。喜歡辣的人亦可加辣椒同炒。



## 行政院衛生署最新出版

簡介食品製造與消費 150元

食品法規、食品香料、鮮味劑、甜味料、色素、防腐劑之使用，以及罐頭、冷凍、醃漬等之介紹。

衛生法規概要 600元

幼兒點心食譜 30元

適於幼稚園、托兒所及小學營養點心製作之參考。

幼兒營養衛生教育活動單元手冊(一)

30元 教導幼兒有關蔬菜、蛋、飲食習慣等題材，使幼童能從各種有趣的活動、實驗中，學習營養及衛生的知識。

幼兒教育人員營養及衛生基本手冊

30元 介紹營養、團體膳食、衛生保健等方面的知識，期能推動各幼稚園、托兒所營養及衛生的改善。

豐年社 台北市温州街14號  
郵政劃撥0005930-0  
每次郵購另加掛號郵資16元