

薏仁香煨飯

材料：白飯 8 杯，蛋 1/2 個，熟薏仁 2 杯，糖 1 湯匙，高湯 3 杯，塩 1/2 湯匙，蝦仁 4 兩，芋頭（中型）1 個，胡椒粉少許，葱 2 根，麻油 1 茶匙，香菜 2 根，太白粉 2 湯匙。

作法：

(1) 芋頭去皮切丁，蒸熟備用。

(2) 蝦仁洗淨瀝乾，加半湯匙太白粉抓拌。

(3) 高湯煮開後投入薏仁、芋頭、蝦仁及調味料。

(4) 湯再滾，用調好水的太白粉勾芡，淋上蛋液，加蔥花。

(5) 取一中碗，先盛 1 杯白飯，淋上薏仁香煨，加少許香菜、胡椒粉、麻油即成。

成本：約 75 元。

營養成分：蛋白質 88.3 公克，脂質 20.6 公克，醣質 612.1 公克，熱量 2,987 卡。（玉惠）

涼拌三絲

材料：洋菜 1 兩、①冬菇絲 1 大匙、紅蘿蔔絲 1 大匙、豆芽半碗、芹菜絲 1 大匙。

②醬油 1 茶匙、塩 1/2 茶匙、麻油 1 1/2 茶匙、糖少許。

做法：1. 洋菜切 10 公分長，用水洗淨再洗一遍冷開水，然後捏乾。冬菇用油爆香、紅蘿蔔約用少許塩醃 10 分鐘，豆芽、芹菜用開水燙 1 分鐘，撈起泡冷水。

2. 將洋菜及①料、②料拌勻即可。

3. 若用黑底盤子裝盤更出色。（郭）



註冊商標

富多農 2 號

(新型液狀複合肥料)



符合國家標準

農友大福音!! 當前最好最優秀的複合肥料

奇異的效力!! 增收產量的捷徑!!



莖幹粗壯、薯塊碩大而多
(今年產量：每公頃收 35 噸以上)
馬鈴薯示範區(謝官龍)
嘉義縣太保鄉東勢村 110 號

促進發育、增收產量 家家歡樂、國強民富

※ 願向同類型進口貨挑戰!!

※ 免費贈送試用品做示範比較

必要時派專門人員指導

(說明書及資料函索即寄)

效果：促進萌芽、培養發育。

提高品質、增收產量。

促進生長、防止落果。

誠徵：桃、竹、苗經銷商

功用企業有限公司 台北市延吉街 30 巷 1 號二樓 TEL: (02) 7413381