

# 新鮮香菇 風味好！

新鮮香菇作湯作菜，風味鮮美。茲將利用方法介紹如下：

(一)用果汁機將新鮮蘿蔔打成汁

，再把新鮮香菇浸於蘿蔔汁中約半小時，再取出利用，味道鮮美。

(二)將新鮮香菇浸於50°C 的食

鹽水中，鹽水濃度以平常飲用菜湯的濃度為準，時間30分鐘，再取出利用，即香味撲鼻。

(三)炒素鱈糊，素膳糊的原料即是鮮香菇，其風味與鱈魚相比毫不遜色，可稱為香菇料理的佳作。

(四)烤鮮香菇，烤鮮香菇是使用剝碎的豬肉或牛肉，加豆薯少許，拌和調味料、如鹽、花椒粉、胡椒等，放入新鮮香菇的菌褶部份，外用鋁薄紙（片）包好，用烤箱或炭火烤熟即可食用。

墊於下層的新鮮香菇，受上層剝肉的影响將肉的鮮味吸收在菌褶中，吃起來滑嫩柔軟，似肥肉而不油膩。（杜柏）



## 嬰兒在三個月後 須添加副食品

奶粉營養分高，用於哺育初生至3個月的嬰兒最方便。但是3個月後嬰兒必須逐漸配合哺以固體或半固體食品，以補充全流體食物營養成份及熱量的不足，尤其是鐵質的補充更重要。因為鐵質是血紅蛋白形成的主要物質，當嬰兒迅速成長時血液亦增加，若不適時的加以補充，對嬰兒的生長發育影响很大。

另外，由於牛奶的次數及份量的減少，各種穀類和維生素、礦物質也要添加。添加固體食物對嬰兒是一種新嘗試，成人應保持積極的態度。成人對某項食品的厭惡或有偏見是有感染性的，不應在嬰兒面前表現，要儘量使他保持輕鬆愉快的心情。

大多數的嬰兒都有享受飲食的「潛力」，因此一旦有吵鬧的情形，則應暫時停止，不要使他第一次嘗試就產生反感。每增加一種新的輔助食品時，都應先以小量開始，若無不良反應再視食慾情況漸增，細心觀察孩子對食物接受的程度而做適當調整。

總之，嬰兒在3個月之後，必須再添加其他副食品以輔助母乳或牛乳之不足，才能達到足夠的營養，促進嬰兒的正常發育。（小凡）

## 農業界尖端產品

中日技術合作・栗島博士監製

# 共榮牌

## 微生物有機肥料

- 含96種有益微生物及26種酵素，能強化作物活力、預防病害。
- 過度施用農藥及化學肥料之土壤有起死回生之效。
- 各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、水稻、雜糧均可施用，並能提高品質、產量。
- 榮獲台北市中正紀念堂及退輔會各農場多年使用，效果卓著。

立德（總經銷）微生物股份有限公司

地址：桃園縣蘆竹鄉內厝村南山路2段308巷6號  
電話：(033)249730・322397