

黃豆製品，營養豐富

黃豆含有多種營養素，是人體所必需，可利用它複製成多項產品。多食黃豆製品，可防止文明病的發生。

市面上最常見的黃豆製品稱為豆包，沒有經過乾燥，有一股很濃的黃豆香味，把它加入其他配料，稍作改變，佐餐、點心均適宜。

招財進寶

材料：豆包半斤，海苔紙1包，洋蔥5兩，小黃瓜2條，瘦肉6兩，蓬來米飯1碗。

蛋糊：蛋2個，水半碗，麵粉2湯匙。

調味料：醬油1湯匙，鹽，胡椒粉各少量。

做法：1 肉、洋蔥、小黃瓜全部切丁，起油鍋爆香洋蔥，放入肉丁炒熟，續加入小黃瓜、米飯、調味料，炒拌均勻盛起備用蛋糊調好。

2 海苔紙攤開，放入1湯匙炒飯，舖平，包成長方形，依豆包形狀捲入，沾裹蛋糊，入鍋中用少量油煎至兩面金黃。

3 吃時再切成小塊。

豆包三絲捲

材料：豆包半斤，紅蘿蔔6兩，瘦肉6兩，洋蔥6兩，蛋1個，鹽，香油各少許。

做法：1 紅蘿蔔、瘦肉、洋蔥均切絲。

2 起油鍋，炒香洋蔥，再把紅蘿蔔絲及肉絲放入炒熟，加入適量的鹽調味。

3 豆包攤開，放入約半湯匙的2項材料，捲成圓筒狀，接口處洒太白粉，沾裹蛋液，入鍋中煎至金黃色即可，取出切段，直立排入盤中。

五福臨門

材料：豆包4兩、香菇4朵、芹菜4兩、雞肉或豬肉6兩、紅蘿蔔1個，蔥段。

調味料：鹽、香油適量、水半碗。

做法：1 豆包先用少量油煎成金黃，待涼後切絲。

2 香菇泡軟、切絲，紅蘿蔔切絲，芹菜切段，雞肉切絲用少量的酒、太白粉醃約10分鐘。

3 起油鍋，爆香蔥段、香菇，續加入肉絲、芹菜、紅蘿蔔絲，拌炒下後，淋入調味料，煮開，續煮約2~3分鐘即可。

上述這些材料，普遍可買到，做法簡單，依個人喜好改變，素食者肉可改用其他材料代替，將植物性蛋白質代替動物性，以補營養的不足，減少油脂的用量，很適合在夏季食用。



メロバック 水性微生物
特級農神-M
(磷·鉀·鎂吸收促進劑)

審定商標第00361933號

歡迎研究班來函索取目錄及微生物技術指導手冊

神農行

農友信箱台中郵政2374號 電話：(04)2528288
台中市西區昇平街22巷3號

農友新經驗單元

生物技術指導員

簡富裕 執筆

效果“一級棒”!

第三篇 蓮霧催花前之營養蓄積篇

今年閏八月，氣溫一直偏高，催花處理應注意氣溫，才會成功。最重要在於蓮霧催花前的生理營養濃度的累積是否做得好。以下為蓮霧農友的經驗，提供您作參考，應減少氮肥，增加磷、鉀、鈣肥，較易催花成功。

(1) 催花前，葉面應以磷酸一鉀或磷酸二鉀處理，以抑制抽梢。

同時澆注農神水性微生物500倍，以促進磷、鉀、鎂、鈣的吸收，增加著植生理營養濃度，以便催花之用，避免催出空花或弱花。

(2) 催花藥劑之參考：速滅松、甲基巴拉松、季乙酸鎂、愛多收、2,4-D、尿素水。

(3) 花芽催出後，在基肥期，應使用農神500倍，硝酸銨素(如：10肥、20肥、30肥、40肥、50肥)200倍，綜合微量元素(如力補全)2500倍澆注一次，以利著花。

註：農神可與殺菌劑混合，但是快得寧及四氯丹應避免。

農神可以轉化氮素為銨素，硝酸銨素，胺基酸，以加速營養蓄積。

南區總經銷：應洲行

屏東縣竹田鄉泗洲村洲中路65號 (08) 7886238

下期預告：第四篇 釋迦倒頭果之營養管理篇