

扁蒲清爽可口！

扁蒲俗稱匏仔，形狀有長條形、圓形、葫蘆形。早期人們讓它老化後，鋸成兩半，挖出內部瓜瓤曬乾，是廚房盛水的容器，但在今天這種景象已不存在，所以現在的匏瓜以食用為主，絨毛愈多愈嫩。

扁蒲生存力強，容易種植，不需要灑農藥，不用特定的空地，家中如有較大的庭院，搭個瓜棚，假如是公寓式的房子，在陽台上用較大的花盆種植，任其生長繁衍，又可形成另一種景緻，夏日裏也可解除些暑氣，給予適時的施肥，不間斷的水分，讓全家人參與這些工作，體驗收成的喜悅及觀察植物成長的過程，是都市中成長的孩子們很好的自然科的實習課程。

在此介紹幾道簡單可口的扁蒲食譜：

清蒸扁蒲

材 料：扁蒲600公克，絞豬肉300公克，香菇5朵。

醃肉料：薑屑，蔥屑，酒1湯匙，麻油1小匙，太白粉1小匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做 法：1.扁蒲去皮洗淨切薄片，香菇泡軟剝碎放入絞肉內再放入醃肉料攪拌均勻。

2.每兩片扁蒲夾入約半湯匙肉餡，排在盤內上鍋蒸約20分鐘即可。

一品扁蒲

材 料：扁蒲300公克，蝦仁150公克，絞肉150公克，香菇4朵，蛋兩個。

醃肉料：酒1湯匙，薑屑、蔥屑各1小匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，胡椒粉、香油各少許。

做 法：1.蝦仁去腸泥洗淨，香菇泡軟和絞肉分別剝細，加入醃肉料拌勻備用。
2.扁蒲去皮撻絲，蛋打散煎成蛋皮。

3.取一中碗抹油，鋪蛋皮、扁蒲絲，再放入肉泥壓平，入鍋中蒸約30至40分鐘，拿出倒扣在盤中把蛋皮用刀劃六片，向外翻即可。

此菜可做勾芡汁淋在上面。

小魚乾燴扁蒲

材 料：扁蒲300公克，紅蘿蔔300公克，小魚乾30公克，蔥段。

做 法：1.扁蒲，紅蘿蔔去皮切絲，小魚乾洗淨。

2.燒熱2湯匙油，爆香蔥段及小魚乾後放入扁蒲絲及紅蘿蔔絲，淋入半碗水燜煮熟軟再加入少許鹽調味即可。

扁蒲去皮、撻絲，做為餃子餡清甜可口，水份稍多，可加入油條，烹煮時，最後才加塩，可防變黃及酸味。

育苗用的新利器

突破性新產品

徵求有興趣的投資者(富有經驗)

LEE LONG



有機肥料快速生長育苗杯

●榮獲中華民國發明專利第11472號●仿冒必究

產品特點：

- 通氣性、排水性特佳。
- 不傷根苗、免移植幼苗之麻煩。幼苗之生長較傳統塑膠袋育苗快速且健康。
- 育苗成活率達百分之百，省錢省工，經濟好用。
- 育苗杯含有機肥成分，可連苗直接植入土中，育苗杯在土中會逐漸溶解化為有機肥料，幫助幼苗成長。
- 適用作物包括：各種花卉、蔬菜、果樹之育種或栽培。特別是西瓜、木瓜可收事半功倍之效。

利農機肥花盒股份有限公司

地址：桃園縣龜山鄉牛角墩牛角村10-3號

電話：(033)282255・282640 夜(02)6017910

使用方法：

1.將肥料裝滿育苗杯 2.將肥料裝滿育苗杯



3.將種子裝滿以有機肥料裝滿的杯內，放入土中，根底不要漏氣。 4.將肥料裝滿育苗杯，植入土中，即可成為有機肥料。



育苗杯裝滿 裝栽種子比較



15日後根底已長成