

農業周刊 *Agri-week*



豆薯 3 蘭花旅館 35

千萬不可鬆懈了家庭計畫 12

紅龍餌料搜奇 14

經濟植物二集 出版了！

金鼎獎

經濟植物集 續篇

28種植物 140幀圖片

資料珍貴 彩色精印

定價440元

慶祝社慶優待價352元

至78年7月底



豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)3628148

郵政劃撥0005930-0 每次郵購另加掛號郵資45元

清淡爽口 夏日豆薯受歡迎

周朝



“三色錦”宴客或家常食用都適宜



採收豆薯



豆薯亦可當菜蔬或製成醬

炎炎夏日，人人都愛吃清淡、爽口、不膩的食物，高雄區農業改良場最近介紹南部特產作物“豆薯”的食用法，推荐蛋炒豆薯、蝦仁肉丸湯、三色錦、肉絲豆薯、五彩沙拉、菜肉餛飩、蛋香鮮蔬等好吃又好料理的夏天開胃菜。

豆薯在本省產地，主要為台南及高屏地區，而以高屏地區之氣候條件最適宜。高雄縣的大社、仁武、橋頭、湖內，屏東縣的屏東、萬丹、新園等地均有栽培。因消費量不多，且其他蔬菜栽培發達的關係，栽培面積變化較少，又如氣候條件，亦會影響當年的栽培面積。

豆薯是根莖菜類，可食用部份為表土下的根莖部，可說是一種清潔蔬菜。收穫後在低溫下或冷涼

處，耐儲藏達數個月，可暫儲供夏季蔬菜之用。但是在國內消費量不高，仍需加強推廣教育，介紹食用法。此次由高雄區農業改良場辦理的豆薯品嚐促銷會，由家政指導員曾玉惠製作了七道豆薯食譜，做法簡單，大人小孩都喜歡吃。

曾玉惠特別推荐“三色錦”，將豆薯配上絞肉、魚漿等當餡，外表沾上玉米粒、紅蘿蔔粒，或包上紫菜上鍋蒸燉，色香味俱全，宴客或家常菜都非常適宜。至於開胃的“肉絲豆薯”，大火快炒，加些豆瓣醬，準叫人吃了還想再吃；“五彩沙拉”、“涼拌三絲”，淡而不膩，清脆爽口，更是夏天清涼的好菜。 ■

目錄

● 消費資訊

- 3 夏日豆薯受歡迎.....周朝
- 4 台東山地鄉小米收成.....溫秀嬌

● 保健教室

- 6 便秘引起大腸癌.....董大成
- 8 如何防止意外傷害(2).....戴順德
- 9 酵母的功效.....蕭清月
- 12 不可鬆懈了家庭計畫.....江千代

● 食品營養

- 10 半生熟的肉類海鮮不要吃.....來隆祚

● 家庭園藝

- 26 椒草知多少.....章錦瑜

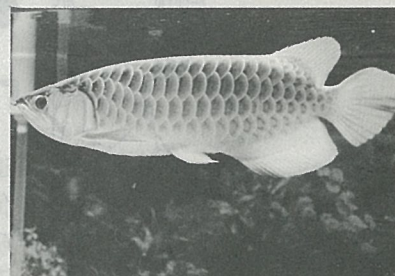
- 30 山蘇花.....花圃
- 32 掌中妙菜園.....黃朝陽譯
- 35 蘭花旅館.....花稼

● 特別報導

- 14 紅龍餌料搜奇.....吳聲森

● 創意攝影

- 18 今夕何夕 直教生死相許.....夢漾/林果/劉盛典



紅龍(魚雜誌提供)

● 下期預告

紅寶石 VS 黑珍珠
下營鵝肉
創造肌膚美的飲食法