

清潔超甜玉米 儘速煮食風味最佳

玉米又稱玉蜀黍或包穀，是五穀類中的一種，它伴隨着人類的發展已有一段相當久的歷史，由於栽培容易，從溫帶到亞熱帶或熱帶均可生長，所以許多國家，尤其是中、南美洲，均以此為主食，我國北方的生產量也很多。

超甜玉米是玉米中的一種，近年才研究開發成功，味甜質軟，含有不少的胡蘿蔔素（即維生素A的先驅物質），

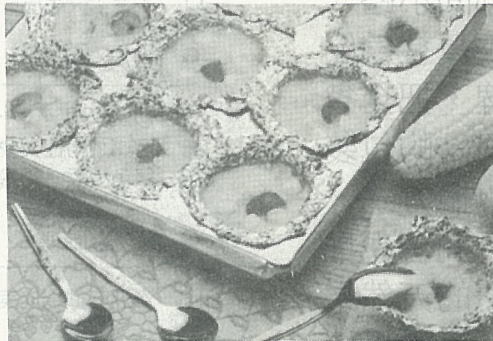
有益人體健康。由於生育期間短，極適合本省的農業環境及條件。

超甜玉米的口味大人小孩都喜愛，但是為了是否有農藥殘留的問題，消費者常有疑慮，為輔導農民盡可能不要用药，台南區農業改良場新近研究出超甜玉米螟綜合生物防治法，僅於超甜玉米生育初期使用低毒性藥劑1~2次，然後配合釋放寄生蜂及施用蘇力菌，並去除部分的玉米雄花，來防治玉米螟等病

（前接第2頁）緊（不能有破洞或接縫），在每個杯子模型內平均放入玉米粒（須預留一些）、雞肉丁、蝦仁、香菇、芹菜珠，最後

加入蛋液，以中火蒸至半熟時，再均勻洒上預留的玉米粒後，繼續蒸熟即可，食時取下錫箔紙模型裝盤。

嫩包穀盅



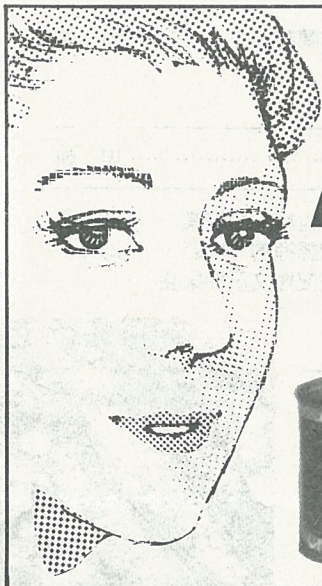
麥穀香粥

材料：

玉米粒 200 公克、大麥 1 杯、糖 100 公克、水 6 杯。

作法：

1. 大麥洗淨備用。
2. 水 7 杯置鍋中煮滾後，加入大麥，煮至大麥熟透後，加入玉米粒一滾，加糖即可。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

虫害，即可生產出安全可靠之清潔超甜玉米，如能有計畫的生產，將可成為經濟價值很高的作物。此項防治法已實施當中，並陸續擴大輔導面積。

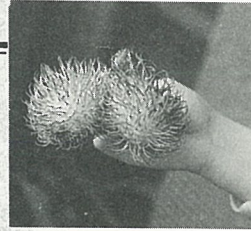
成熟的甜玉米可連軸或脫粒，以煮、烤或配合其他食物烹調；也可脫粒製罐或冷凍加工外銷，還可曬乾後加工製成粗細不同的碎玉米粒、玉米麵及玉米粉，供烹調使用。此外，玉米還可釀酒、萃製玉米油。根、葉、鬚等亦均可作藥用，其性甘、平、無毒，有利尿、利胆、止血、降壓等功用，可以說是一種健康食品。

怎樣才能吃到品質良好的超甜玉米呢？超甜玉米的含糖量約11~12%。當貯藏溫度在0~2℃，相對濕度90~95%時，可存放4~6天。鮮果穗直接食用時，水分以75~78%為佳。因此，當您前往市場選購的時候以鮮果穗幼嫩、玉米粒充實飽滿，色澤呈金黃色者，同時以手指觸壓有少許乳汁出現者為佳。

買回家的超甜玉米宜儘速煮食風味

最佳，若須貯存，應以塑膠袋包裝，避免脫水，然後存放冰箱（10℃）內，以不超過3天為宜。若放室溫（25℃）下存放，以不超過2天為宜，並應避免堆積及日晒。

紅毛丹外形奇特



南洋水果 紅毛丹

今年6月中旬，我在菜市場的水果攤上，看見一種外殼長滿了刺，像刺蝟一樣的水果，說是“紅毛丹”，吃起來像荔枝。1斤售價150元，比荔枝足足貴了3倍以上，想想沒吃過的東西總得試試，也就不心疼的買了一斤。

紅毛丹的果實大小，與荔枝差不多，外殼上佈滿了鮮紅色、毛茸茸的長刺，看起來怪可怕的，不過用手摸並不刺人。剝開之後，果肉呈白色，吃起來味道很像荔枝，甜度也夠，只是沒有荔枝那麼透香。果肉內也有種子，但不如荔枝的種子大，果肉與種子粘着較緊，吃起來不太方便。

本省販賣的紅毛丹是從馬來西亞等東南亞國家進口的，每年夏季是採收時節，在當地這種水果價格非常便宜，一斤合台幣約只要15元而已。大串大把的紅毛丹，粒粒嬌艷欲滴，看得叫人垂涎三尺呢！

阿郎



● 新書介紹 ● 歡迎來函索取

「消費者食品資訊」季刊

這是一本綜合健康保健知識與飲食指南的刊物，係由行政院農業委員會主辦，行政院衛生署協辦，食品工業發展研究所執行的一項計畫，其內容豐富，能使您獲得更多相關資訊及正確的認知。

負責這項工作計畫指導的人員，為農委會技正陳惠玲，執行編輯為食品工業發展研究所之吳秀蓮、徐淑芬。

食品工業發展研究所 連絡住址及電話如下：
新竹市食品路331號 TEL: (035) 223191轉223或224