冬筍食譜

炒冬筍絲

材料:去殼冬筍 半斤 香菇 3 朶

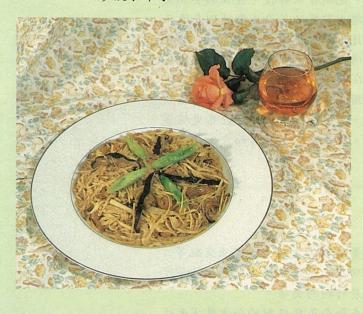
里肌肉 1雨 蝦米 1 湯匙 蒜 2 支 油 3 湯匙

調味料:①醬油1茶匙、水1碗、塩½茶匙。

作法:1.冬筍、里肌肉及泡水後之香菇分別切

絲,蒜切片,蝦米洗淨備用。

2.起油鍋,將香菇絲、蝦米、蒜白爆香 ,放入醬油及水1碗,煮沸後,將筍 絲加入,蓋上鍋蓋燜煮至筍絲熟透, 將肉絲放入炒熟,最後加入塩及蒜片 炒數下卽可。



多筍飯



材料:熟冬筍絲 2碗 白米 3杯

水 3杯

作法:1.熟冬筍絲作法即上道菜"炒冬筍絲"

部分。

2.白米洗淨瀝乾,加3杯水浸15分鐘後 ,加入2碗冬筍絲拌勻,放入電鍋煮 熟後燜10分鐘,將電鍋蓋掀起,並以 筷子打鬆卽可。



台中區農業改良場張惠眞/鄭桂芳 鹿谷鄉農會魏碧孫

玉脂凉丸

材料:綠豆粉 1杯 塩¼茶匙

7杯 水

留料:炒好之冬筍絲約半斤

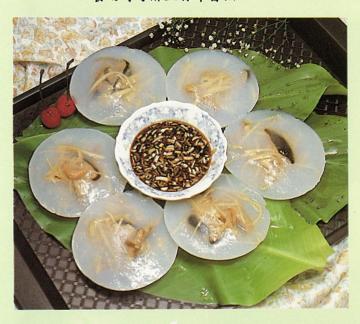
作法: 1.取水 6 杯加塩¼茶匙,放入鍋中煮開。

2. 另外 1 杯水加綠豆粉調勻後,慢慢倒 入滾水中一直攪拌至呈透明狀,即為皮

之材料。

3. 取小碗依次放入 2 湯匙 2. 料與餡,再

以2.料覆蓋,待涼後成形。 4. 食用時可淋上蒜茸醬油。



冬筍魷魚湯



材料:去殼冬筍 半斤 鱿魚 半星 排骨 半斤 香菇 3朵 水 6碗 2支

調味料:塩1茶匙。

作法:1.冬筍切薄片, 鱿魚泡水後切花片, 香 菇泡水後切片,蒜切段,排骨以滾水

漫過備用。

2.鍋內加 6碗水煮滾放入排骨及冬筍片 煑30分鐘,加入魷魚片、香菇片,繼 續煑20分鐘後,加調味料及蒜段即可。

註: 煮冬筍秘訣為水煮開後,方可放入筍片。



壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鰻、草 蝦、蝎、蚵、文蛤、牛蛙、龍鬚菜 香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石 班魚、紅目鱸、鼈等養殖技術及魚 類食譜,附照片說明。 18×17(公分). 250頁 180元

等病因、病狀、防治法及禽畜 衛生管理注意事項。

13×19(公分)·495頁 170元

13.5×21(公分).56頁 65元 鴿食譜。

介紹火雞品種、種蛋孵化、火 介紹內個地區,飼養官是不可能人難品種、種蛋解化、人類設備、飼養器具、疾病防治及內難舍建築設備、飼養管理、飼料調種配對、選種方法、疾病防治、火雞銷售方法、難食譜。 配、疾病防治、火雞銷售方法及火

18×17(公分)·112頁 140元

聖 手 社 台北市温州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930~0