

冬筍食譜

炒冬筍絲

材料：去殼冬筍 半斤 香菇 3 朵
里肌肉 1 兩 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即可。



冬筍飯



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，並以筷子打鬆即可。

六畜興旺 魚蝦滿筐



豐年漁牧叢書

全省書局有售

書籍目錄函索即寄

每夾郵購另收郵資45元



玉脂涼丸

材料：綠豆粉 1 杯 鹽 ¼ 茶匙
水 7 杯

餡料：炒好之冬筍絲約半斤

- 作法：1. 取水 6 杯加鹽 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 魷魚 半尾
排骨 半斤 香菇 3 朵
水 6 碗 蒜 2 支

調味料：鹽 1 茶匙。

- 作法：1. 冬筍切薄片，魷魚泡水後切花片，香菇泡水後切片，蒜切段，排骨以滾水燙過備用。
2. 鍋內加 6 碗水煮滾放入排骨及冬筍片煮 30 分鐘，加入魷魚片、香菇片，繼續煮 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。

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鰻、草蝦、蜆、蚵、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰍、田螺、草魚、鰱、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸等養殖技術及魚類食譜，附照片說明。
18×17(公分) · 250頁 180元

家畜家禽衛生

介紹牛、羊、豬、雞、鴨等病因、病狀、防治法及禽畜衛生管理注意事項。
13×19(公分) · 495頁 170元

肉鴿飼養

介紹肉鴿品種、鴿舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選種方法、疾病防治及肉鴿食譜。
13.5×21(公分) · 56頁 65元

火雞飼養

介紹火雞品種、種蛋孵化、火雞舍建築設備、飼養管理、飼料調配、疾病防治、火雞銷售方法及火雞食譜。
18×17(公分) · 112頁 140元

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930~0