

農業周刊 *Agri-week*

下營鵝肉 4

狹心症與纖維飲食 8

營養補充劑過猶不及 12

從塘鵝說起 14

迎向水上那片綠 26



目錄

素十錦

材料 (6人份) :

生鮮金針1兩、洋菇 $\frac{1}{4}$ 罐、香菇4~8朵、豌豆片 $\frac{1}{2}$ 兩、酸筍2兩、花椰菜2兩、太白粉1大匙、塩2小匙、胡椒粉1小匙、沙拉油2小匙、香油1小匙。

做法 :

1. 金針、豌豆片、花椰菜洗淨川燙，酸筍切片、洋菇切半。太白粉水備妥。

2. 中火起油鍋先爆香香菇，再放入1項材料。

3. 放入塩、胡椒粉，最後撒上香油即可。

金針湯飯

材料 :

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇4朵、豌豆片1兩、米飯1碗、排骨4兩、香菜1束、塩2小匙、胡椒粉少許、香油1匙。

做法 :

1. 米飯1碗備用。

2. 香菇泡軟備用，金針洗淨、豌豆片去蒂剝絲洗淨。

3. 排骨湯沸時入塩、香菇、金針、豌豆片。

4. 盛出時加入香菜、香油、胡椒粉，即可食用。

梅花金針湯

材料 (6人份)

豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇7~8朵、高湯3碗、塩2小匙、香油2小匙。

做法 :

1. 豬小腸洗淨後反面，蛋加3大匙水打散灌入小腸內綁好。

2. 鍋入水待煮開1分鐘，入①小腸煮開熄火待3分鐘後撈起。

3. 用利刀切段約一寸長，每段取一頭切十字約 $\frac{1}{3}$ 深。

4. 高湯煮開入金針，將③小腸下鍋，煮至蛋開花，最後入塩、香油，即可盛起。 ■

● 消費資訊

- 2 8月金針菜大出.....夏英潔
- 4 下營鵝肉直銷店.....周朝
- 6 清涼茶葉枕

● 保健教室

- 8 狹心症與纖維飲食.....董大成
- 9 台灣的男性醫學.....江漢聲
- 12 營養補充劑過猶不及.....周文愷
- 12 煮咖啡與胆固醇.....來隆祚
- 13 如何處理意外傷害(3).....戴順德

● 食品營養

- 10 涼拌海蜇皮.....邱健人
- 22 培養兒童正確的食品觀.....蔡弘聰
- 23 美膚的標準：光澤紅潤.....黃美月
- 24 創造肌膚美的飲食法.....黃美月

● 家庭園藝

- 26 迎向水上那片綠.....章錦瑜
- 29 認識龍血樹.....徐志成
- 30 大花紫薇.....花圃

● 南美采風錄

- 14 從塘鵝說起——談哥國的生態保育.....江濟
- 18 創意攝影欣賞.....林果/夢漾
- 21 中央農村建設計畫專欄
- 32 新知介紹.....蕭文鳳
- 34 休閒農業



麟洛蓮霧自創品牌——紅寶石
(周朝攝)請看21頁

● 下期預告

再塑觀光農園的魅力
不可居無竹
美容飲食“東”“西”有別