

白木耳 食譜

銀耳炒花生

材料：花生一杯、白木耳(濕)6兩、蔥3支、薑末2小匙、小黃瓜1條、油3大匙。
 調味料：糖2小匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油1小匙、胡椒粉少許、清水3大匙。
 作法：1.白木耳稍剝，蔥洗淨切碎，小黃瓜洗淨切丁備用。
 2.油3大匙燒熱入蔥、薑末炒香，加白木耳、小黃瓜拌炒。
 3.調味料置碗中調勻，加入2.中續炒，再加花生拌炒均勻即可。
 註：花生可以腰果代替。



銀耳八寶飯



材料：1.糯米5杯、水3 $\frac{1}{2}$ 杯。
 2.白木耳(濕)半斤、豬肉5兩、香菇4朵、紅蔥頭5粒、蝦米1兩、胡蘿蔔1條、油5大匙。
 調味料：醬油1大匙、鹽1小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。
 作法：1.將①料煮成糯米飯備用。
 2.紅蔥頭洗淨切片，蝦米洗淨，香菇泡軟切丁，豬肉及胡蘿蔔分別切丁，白木耳撕成小片。
 3.油5大匙燒熱，加入紅蔥頭爆香再下②料炒熟，加調味料及米飯拌炒均勻。

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
 每次郵購另收郵資45元



雪耳燉排骨

材料：白木耳（濕）3兩、排骨半斤、蔥2支、薑1小塊、水6杯。

調味料：酒1大匙、塩1小匙。

作法：1. 排骨洗淨先行燙過開水後撈起，蔥2支切段，薑拍破，白木耳撕成片狀備用。

2. 鍋內入水6杯，煮滾後加入排骨、白木耳、蔥、薑，燉煮至排骨酥爛後加調味料即成。



銀耳凍



材料：白木耳4兩、洋菜1兩、水13杯、糖3杯、酸梅1兩。

作法：1. 洋菜洗淨浸泡20分後撈起，切小段加水12杯煮至溶化，再加糖煮溶分成2份。

2. 白木耳撕成小片分成2份備用。

3. 水1杯煮開後加入酸梅，煮成半杯酸梅汁。

4. 將一份白木耳加入1份煮溶的洋菜中凍成透明的銀耳凍。

5. 另一份白木耳加酸梅汁，再加入另一份煮溶的洋菜中，凍成桔色的銀耳凍。 →

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、螞、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰍、田螺、草魚、鱧、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、龜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

銀耳麵



- 材料：白木耳（濕）半斤、豬肉 4 兩、白蘿蔔半條、胡蘿蔔半條、水半鍋、油 3 大匙、蔥 3 支、蛋 2 個、番薯粉 2 大匙、水 2 大匙、油麵半斤。
- 調味料：①酒 1 大匙、醬油 1/2 大匙、太白粉 1 大匙。
- ②鹽 1 大匙、糖 1 大匙。
- ③蒜末 3 大匙、五印醋 3 大匙。
- 作法：1. 白木耳撕成小片，豬肉切小片調①料泡醃，白蘿蔔、胡蘿蔔各切小片，蔥

- 切小段，蛋 2 個打散，③料調勻備用。
2. 水半鍋滾加入豬肉，白、胡蘿蔔煮熟後加白木耳及蔥段，續煮片刻後加②料調味。
3. 番薯粉調水勾欠後，將蛋液淋下成一絲絲蛋絲。
4. 油麵燙過水後，分盛小碗，將上述煮好的材料分別加入各小碗內，再各加少許③料食用。

白木耳微黃色者佳

李月寶

白木耳又名銀耳，是我國食用及藥用的昂貴食品。近年來由於人工栽培，白木耳產量漸增，已成為大眾化的食品。

台南縣下營鄉盛產白木耳，物美價廉，一年四季均可享用。白木耳烹調前須先浸泡 10 分鐘後方可取用，浸泡後的重量增加 10 倍，因此泡水後的濕木耳價格極為便宜，在颱風季節，蔬菜短缺昂貴時，可以替代一般蔬菜。

白木耳在栽培過程中不必噴施農藥，且烘乾後易於貯存。市面上雪白的白木耳係經過漂白處理，在漂白過程中使用的添加物對人體健康有害。正常烘乾後的白木耳顏色應為微黃，選購時以此種為佳。

白木耳的食用，一般以甜食為主，今特研製各種不同口味的食用法，提供各界參考。

白木耳營養成分

食名 品稱	重 量 (克)	熱 量 (卡)	蛋 白 質 (克)	糖 質 (克)	脂 質 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	維 生 素 B ₁ (毫克)	維 生 素 B ₂ (毫克)	維 生 素 C (毫克)	菸 鹼 酸 (毫克)
白 木 耳 (乾)	100	412	4.6	94.8	0.2	29	381	4.4	72	451	0.1	0.3	24.9	7.2