

芋頭食譜

台中區農業改良場 張惠真
大甲鎮農會 周性初 蘇瑞鈴

枇杷蝦



- 材料：草蝦12隻 芋頭半斤
調味料：①鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、米酒1茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。
②豬油2大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、玉米粉1大匙。
- 做法：1.蝦去頭壳留尾部洗淨，加調味料①拌勻。
2.芋頭去皮，切薄片置鍋中蒸15分鐘，取出壓成芋泥，加入調味料②攪拌好。
3.取蝦一隻包入部份芋泥，用手做成枇杷狀，全部照樣做妥。（尾部留出不包芋泥）
4.熱油鍋將做好之枇杷蝦炸成金黃色撈起即可。

- 材料：芋頭 300公克 火腿 50公克
玉米粉 100公克 葱 1支
青豆仁 50公克 太白粉 少許
調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉1茶匙、水1大匙拌勻。

- 做法：1.芋頭切丁入油鍋炸透。
2.火腿切丁，青豆仁燙熟備用。
3.起油鍋爆香蔥段放入芋頭丁、火腿丁、玉米粒、青豆仁，略炒，加清水半碗，燜煮一下，以調味料勾欠上桌。

家常四寶



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





南瓜起士蛋糕

南瓜含有豐富的維他命，一般在台灣，大多拿來作南瓜稀飯或炒南瓜米粉。在國外，南瓜製作的蛋糕、布丁却是相當受歡迎。對於不喜歡吃蔬菜的小朋友，是一樣很好的點心。以下介紹的是“南瓜起士”蛋糕的作法。

材料：

- ①南瓜(中) 1個
- ②起士 225 g
- ③糖 120 g
- ④檸檬汁 1 湯匙(大)
- ⑤蛋黃 2個
- ⑥洋菜粉 10 g

⑦鮮奶油 180 cc

做法：

- ①削掉一些上半部的南瓜，挖掉中間的種子及一部份南瓜肉後，放到鍋裡蒸到軟。
- ②起士、南瓜肉、糖(60 g)、檸檬汁放入容器中攪拌。
- ③另一個容器裝蛋黃及其餘的糖，攪拌均勻。
- ④②、③加水溶化後的洋菜粉、鮮奶油等，一起放入果汁機中打勻。
- ⑤④均勻後，放進①的南瓜中，蓋上蓋子，放進冰箱中冷藏，這就是可口、好吃的南瓜起士蛋糕。(陳秋伶取材自1989年9月 LETTUCE CLUB)

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、蟳、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰍、田螺、草魚、鱖、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、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