

# 蓮藕 · 花生食譜

攝影：農稼

## 晶米蓮藕



材料：圓糯米 150 公克、蓮藕（選孔大的）600 公克、冰糖 150 公克、桂花醬少許。

- 作法：①糯米洗淨，浸水 3 小時。  
②蓮藕洗淨，靠邊端切下 2 公分，將浸過水之糯米塞入藕孔，塞滿後以切下來的邊端為蓋子蓋上用牙籤固定。  
③將塞滿糯米的蓮藕放在深鍋中，加多量水煮至蓮藕酥爛後，加入冰糖熬至湯汁濃稠，取出切片排盤。  
④湯汁加入桂花醬拌勻，淋在藕片上即成軟韌可口的甜藕。

## 蓮藕夾心餅

材料：蓮藕 600 公克、絞肉 150 公克、香菇 4 朵、蔥 2 支。

調味料：鹽 ¼ 茶匙、太白粉少許。

- 作法：①蓮藕洗淨，切薄片。  
②香菇切細丁，加絞肉、蔥末、鹽拌勻。  
③取一藕片抹少許太白粉，加上 1 匙②料，蓋上一藕片後置入蒸鍋蒸熟。  
④利用蒸好藕片的湯汁勾欠，洒在藕片上即可供食（喜歡吃辣者可加些許辣椒）。



## 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



### 花生米漿



#### 蔥辣花生

材料：煮熟花生仁 3 杯，蔥 5 根，辣椒 2 條，油 2 湯匙。

調味料：鹽 1 茶匙，醬油 1 湯匙，糖 1/2 湯匙。

做法：1. 蔥、辣椒切珠。

2. 起油鍋下蔥、辣椒、花生仁及調味料，以大火拌炒 1 分鐘即可。

#### 花生米漿

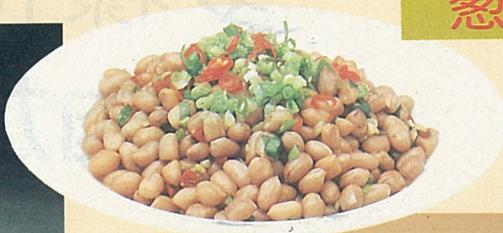
材料：花生粉或炒熟花生仁 1 杯、胚芽米 1/2 杯、水 10 杯、糖 1/2 杯、鹽 1/2 茶匙。

做法：1. 胚芽米泡水 4 ~ 8 小時。

2. 胚芽米與花生粉加水 3 杯一起打成漿。

3. 7 杯水煮沸，倒入花生米漿，邊攪拌邊煮，直至沸騰加糖、鹽，再滾即可。

### 蔥辣花生



### 花生蛋糕



#### 花生蛋糕

材料：花生粉 1 杯、雞蛋 5 個、麵粉 1 1/4 杯、糖 1 杯、鹽 1/2 茶匙，沙拉油 2 湯匙。

做法：1. 蛋白蛋黃分開，蛋白放在乾淨之不銹鋼鍋內，用打蛋器打至發泡。

2. 糖、鹽分數次加入，續打至發硬，加過篩之麵粉、蛋黃拌勻，最後加入油、花生粉拌勻，盛入模型或電內鍋中，入烤箱，以 400 °F 烤 20 分鐘或以大同電鍋外加 1 杯水蒸熟，開關跳起後續保溫 10 分鐘，即可取出。

### 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、鱉、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰱、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