

香菇食譜

金錢香菇



香菇為蔬菜中的貴族，肉質厚嫩，味鮮美，富含蛋白質、醣類、維生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、D及鈣、磷、鐵及特有的麥角固醇香菇素等。常食用香菇，有預防高血壓、心臟病、腳氣病、神經痛、感冒、便秘及癌症，是道地的“健康食品”。

香菇具有特殊之芳香美味，無論蒸、煮、炒、素菜、葷菜均可做為最佳之配料，如素食中有名之銀芽鱈糊，便是豆芽菜與香菇炒成的，酒席上有名的香菇燉雞湯、西魯菜，亦以香菇為主要配料。

- 材料：①香菇15朵，絞肉半斤，醬油1茶匙，蛋白 $\frac{1}{2}$ 個，塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙，酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙，蝦米2湯匙。
- ②高湯 $\frac{1}{2}$ 杯，太白粉1湯匙，塩 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1. 香菇泡軟去梗。
2. 蛋打散，蝦米剝碎。

3. 將①料調拌在一起，分成15份，將肉餡填置於香菇內面，置蒸籠中，以大火蒸6分鐘。將香菇取出排列於盤上，餘汁倒回鍋中與高湯一起煮滾。
4. 煮滾高湯加塩，勾欠並加香油拌勻，淋於香菇上面。

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



香菇燴芥菜

材料：香菇15朵，捲心芥菜一大顆，蝦仁4兩或蟹肉3湯匙，高湯2杯，太白粉1½湯匙。

- ①酒½茶匙，塩¼茶匙，太白粉½茶匙。
- ②塩1茶匙。

做法：1.香菇泡軟，一朵切為3~4片。
 2.蝦仁加①料醃10分鐘，以沸油撈一下。
 3.芥菜切滾刀片，以沸水煮熟軟，泡冷水備用。
 4.高湯滾入②料、香菇，再滾1分鐘入蝦仁、芥菜，撈出，餘汁勾欠，入香油再倒回芥菜等調拌一下即可。

香辣雙絲



材料：茼蒿 200公克
 海帶絲 150公克

調味料：蔥絲½湯匙、薑絲1湯匙、紅辣椒½湯匙、塩½茶匙、麻油1茶匙、醋1茶匙。

做法：茼蒿洗淨切段、海帶絲切段，均放入滾水中燙熟，隨即調入調味料，拌勻即可。



台中改良場 張惠真

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鯉、草蝦、蟳、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰱、田螺、草魚、鱧、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、鱉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