

# 水產食譜

漁業局／高孔希  
攝影／鄭昌家

廣東省農業科學院水產研究所編

## 紅燒小卷



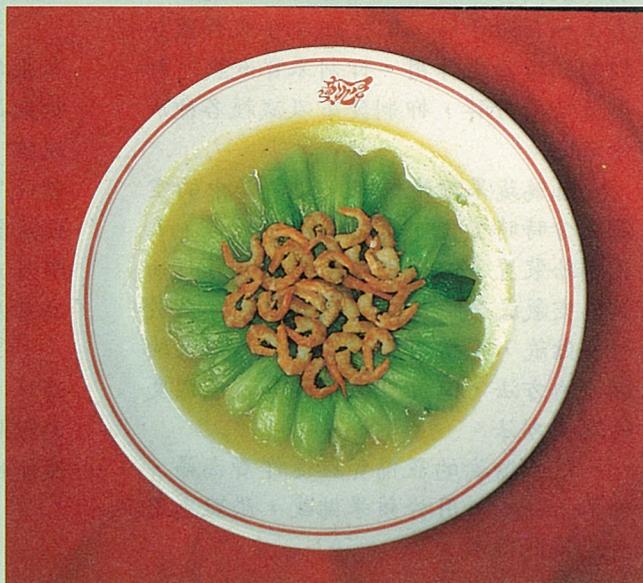
材料：熟小卷 ½公斤 糖 1茶匙  
蒜頭 3~5粒 沙拉油 2湯匙  
醬油 1湯匙 水 ½碗

做法：1. 將熟小卷洗淨瀝乾。  
2. 油沸，蒜頭爆香、放入醬油及糖略煮滾，倒入水及熟小管以中火煮至水收乾即可。

## 蝦米絲瓜

材料：蝦米 1兩 ① 鹽 1茶匙  
絲瓜 1條 糖 ½茶匙  
沙拉油 2湯匙 太白粉 ½湯匙  
水 2湯匙

做法：1. 絲瓜削皮切片。  
2. 蝦米洗淨，用開水½碗泡軟。  
3. 油沸倒入絲瓜炒軟，將蝦米及①料倒入，以中火煮滾約2分鐘勾欠即可。



## 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



台灣鎖管俗名鎖管小卷，產於台灣西部沿岸、澎湖近海，產量頗豐。漁期6~9月，盛產期7~8月，肉柔軟味佳。清蒸或紅燒皆宜。

爆香用蝦米是用小型蝦加工製成，所用原料各地皆不相同。基隆方面所用原料為狗蝦，蘇澳為胭脂小蝦，本省南部則為厚殼蝦、狗蝦，週年皆有生產。

## 蝦米青花菜

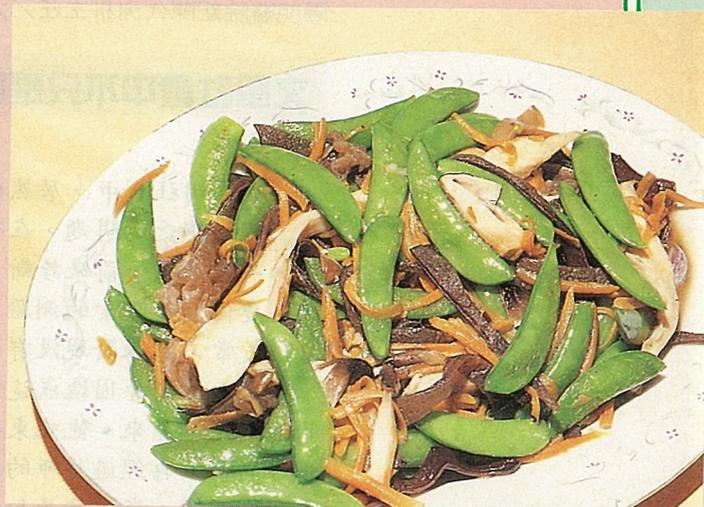


材料：蝦米 1兩 沙拉油 2湯匙  
 青花菜 1棵 太白粉 ½湯匙  
 ① { 鹽 1茶匙 水 2湯匙  
     糖 ½茶匙

做法：1. 青花菜切小朵，泡水洗淨。  
 2. 蝦米洗淨，用開水½碗泡軟。  
 3. 油沸倒入青花菜略炒，再放入蝦米及①料，加水半碗炒約1分鐘，勾欠即可。

## 清炒甜豌豆

文圖 / 夢漾



**甜** 豌豆清甜香脆，炒煮皆宜。炒時和一般豌豆的烹飪法差不多。

做法：將豌豆莢去筋絲，洗淨；準備少數洋菇、木耳、紅蘿蔔等，均切絲備用。

沙拉油暖鍋後，爆香，把甜豌豆莢及備料全部倒入鍋中，快火猛炒，約2分鐘即可，香脆可口。

豌豆冷盤：將豌豆去筋絲處理後，倒入鍋中煮熟即撈起。稍涼放進冰箱之冷藏室讓其冰冷，取出加上白色沙拉醬即可食用。

豌豆煮飯：先將豌豆洗淨，其他配料如香菇切絲、蝦仁洗淨。飯在電鍋中煮半熟時，把甜豌豆及配料倒入，稍攪拌均勻，蓋上鍋蓋即可；最好加上少許鹽巴。

## 水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鱧、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、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