

竹筍食譜

製作／竹山鎮農會家事組
圖／廖壬戌

桂筍福菜湯

材料：去殼桂竹筍 1 台斤，福菜或梅乾菜 2 兩，大排骨 8 兩，豬油 2 湯匙，鹽適量。

做法：1. 筍切斜塊或寸段，福菜洗淨切寸段，排骨斬塊備用。
2. 鍋放入兩大湯碗水，筍塊、排骨、豬油滾後改小火煮 1 小時，再投入福菜煮 20 分鐘，調味後即可。



紅燒筍干



材料：五花肉 1 斤，筍干 2 兩，糖 1 湯匙，醬油 2 湯匙，鹽適量。

做法：1. 五花肉（或蹄膀）先用油炸至金黃色。
2. 鍋內放入 1. 料及筍干、糖、醬油、鹽，加水一大湯碗，以慢火煮 1 小時以上即可，上桌前放入青蒜段或香菜。

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

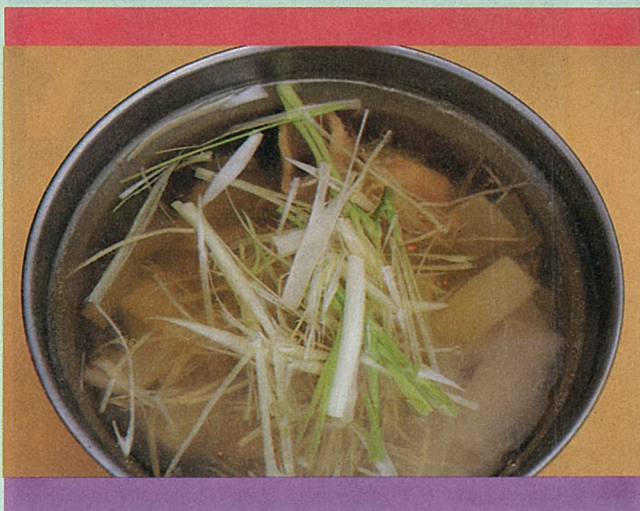
每夾郵購另收郵資 45 元



冬筍魷魚湯

材料：冬筍 1 台斤，魷魚半尾，香菇 3 朵，青蒜 1 支，瘦豬肉 4 兩，塩少許，水兩大湯碗。

做法：1. 冬筍剝壳後（約剩半台斤）洗淨切成薄片。魷魚浸水稍軟後洗淨切成片，瘦肉、香菇洗淨切成薄片，青蒜切段約 2 寸長備用。
2. 鍋內冷水先煮開後，將冬筍片放入，繼續沸騰 30 分鐘。加入魷魚片、瘦肉片，以中火煮約 10 分鐘後放入香菇繼續煮約 5～10 分鐘時，調入塩、蒜段後即可。



鮮筍魚翅煨



材料：鮮筍 1 台斤，肉絲 3 兩，泡發魚刺 3 兩，香菇 2 朵，冬蝦、胡蘿蔔 2 湯匙，塩、烏醋 2 湯匙，糖 1 湯匙，香油、香菜、太白粉各適量，紅辣椒 1 支。

做法：1. 筍煮熟，材料切細絲，蛋打勻。
2. 油 4 湯匙入鍋燒熱，放入蔥頭、辣椒、香菇、冬蝦、肉絲爆香加清水 3 碗與魚翅、胡蘿蔔煮約 8 分鐘，再加入調味料太白粉、蛋液、香油拌勻即可。

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、螞、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰱、田螺、草魚、鯉、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、鰻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