

# 沙拉

沙拉是涼拌食物的意思，所用的蔬果必須要徹底洗淨，在吃之前，才拌入沙拉醬。炎熱的夏天，清淡的沙拉是道開胃菜。

## 五彩沙拉

材料：綠蘆筍 200 公克，鳳梨一個，香蕉一條，木瓜 100 公克。

調味料：沙拉醬 5 大匙，鮮奶 5 大匙，糖 2 大匙。

做法：1. 將綠蘆筍洗淨去皮切小段，入沸水中燙煮約 30 秒即撈起，浸入冷開水待涼，瀝乾水

分。

2. 鳳梨、蘋果、香蕉、木瓜均去皮切片。

3. 將上述材料混合盛盤，食用時，淋上搅拌均匀的調味料。

備註：蘋果、香蕉去皮切片後，需先浸泡於薄鹽水中，以防褐變。



## 健康沙拉

材料：胡蘿蔔 300 公克，洋芹菜 50 公克，沙拉醬 4 大匙。

做法：1. 胡蘿蔔洗淨，去皮，切長條狀。

2. 洋芹菜洗淨，亦切長條狀。

3. 將上述材料擺盤，食用時沾上沙拉醬。夏天冰涼後食之，更為爽口。

備註：沙拉醬可隨個人口味代以其他種類如千島沙拉醬、法式沙拉醬等均可。



## 豐年社推薦 甜品 系列



特殊風味，  
風味獨特

### 雲農花生湯

雲林縣農會出品 每罐(330cc)18元／每打216元

### 屏東紅豆湯

屏東縣農會出品 每罐(350cc)18元／每打216元

豐年社／台北市溫州街14號 (02)3628148電話洽仲小姐

## 豆薯沙拉

材料：豆薯 ½ 個，大黃瓜 ¼ 條，小黃瓜 ½ 條，白煮蛋 1 個，火腿 4 片，番茄 1 粒（小），千島醬 8 湯匙。

- 做法：
1. 豆薯去皮，切小塊波浪片。大黃瓜去皮及子，先對切，再斜切波浪片。小黃瓜斜切波浪片。白煮蛋橫切約半公分厚之蛋片。火腿自對角線一切，使成三角形。番茄橫切為薄片。
  2. 取一深盤，將豆薯、大黃瓜、小黃瓜及番茄均勻的混著放，上面放蛋片，盤子周圍以火腿裝飾。
  3. 淋上千島醬（或沙拉醬）即可食用。



## 玉米沙拉

材料：玉米粒 150 公克，豌豆 75 公克，火腿 100 公克，沙拉醬 ½ 杯。

- 做法：玉米粒、豌豆洗淨後入滾水中燙熟，火腿切丁，加入沙拉醬拌勻即成。

## 豐年社推薦 芭樂果汁

● 台南縣玉井鄉農會出品

**新產品**

國產果汁，  
新鮮芭樂原汁30%以上。

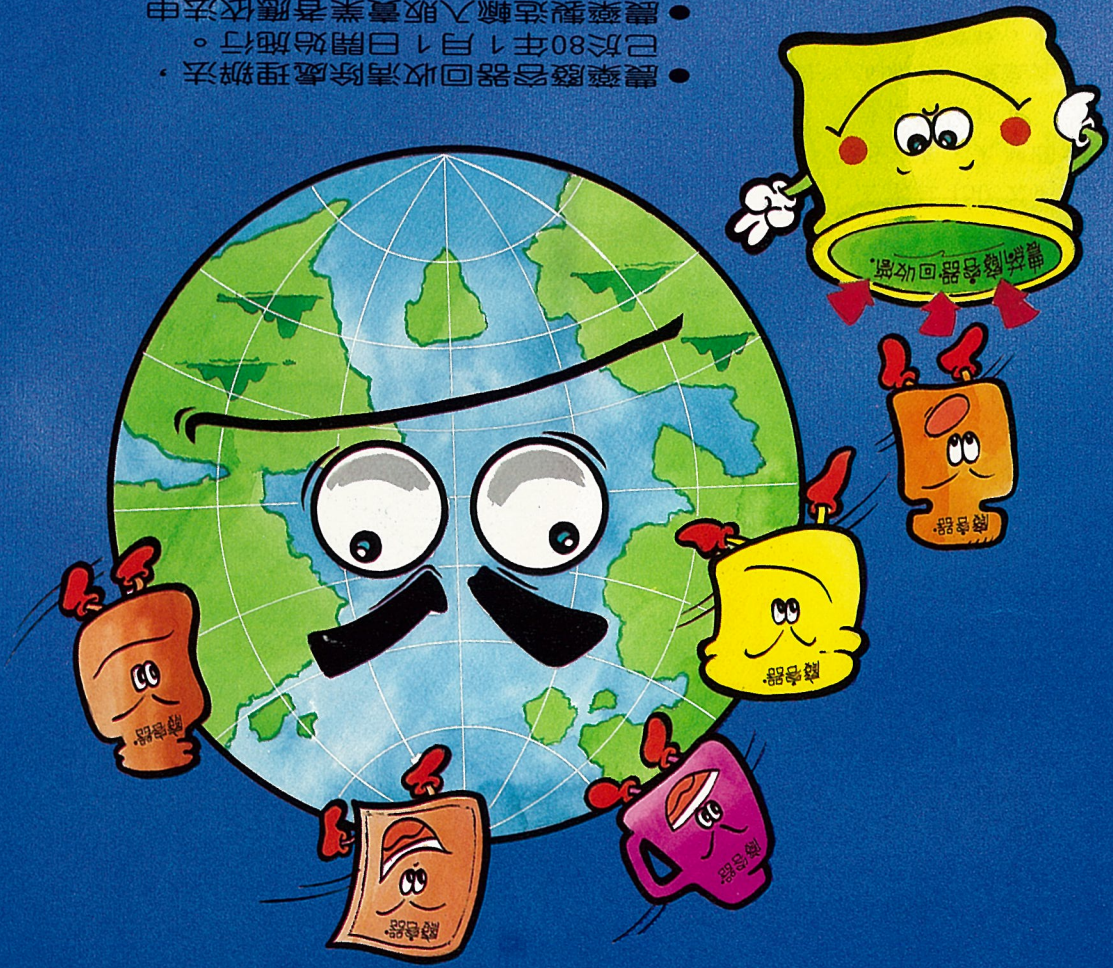
每罐(320cc) 17元 / 每打204元  
每罐(1000cc) 40元 / 每打480元

豐年社 / 台北市溫州街14號 (02)3628148 電話洽仲小姐



# 回收農藥廢容器，恢復大自然整潔

——清除農藥廢容器，農藥業者需負責回收  
農民請配合各項回收措施



- 農藥廢容器回收清除處理辦法，已於80年1月1日開始施行。
- 農藥製造輸入販賣業者應依法申請辦理登記。
- 農藥業者應負責回收農藥廢容器，並自行或委託公、民營廢棄物清除處理機構處理。每季向(省)市主管機關申報處理量，並報中、央主管機關備查。
- 違反農藥廢容器回收清除處理法者，最高罰以新台幣15萬元，情節重大者，並可命其部份或全部停工。



行政院環境保護署

地址：台北市襄陽路1號  
電話：(02)311-7722轉517