

海鮮上桌

海鮮待客，表現一份主人的誠意與用心，簡單的烹調，自用或宴客皆宜。



油焗全蟳

材料：

紅蟳2隻處理洗淨。

胡麻油3杯。

薑片少許。

鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙。

作法：

1. 胡麻油放入薑片爆香。

2. 將紅蟳放入。

3. 撒布鹽。

4. 悶烤至熟即可。

海鮮水餃

材料：

海參 5兩

蝦仁 6兩

鰻魚漿 10兩

韭菜 半斤

水餃皮 1斤

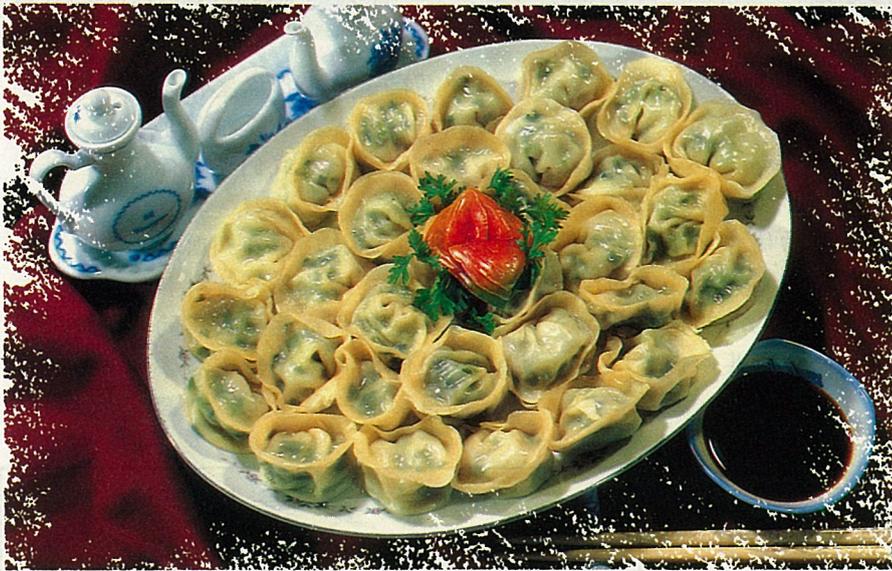
① 鹽 1茶匙

糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

作法：

1. 海參去內臟、蝦仁去泥腸洗淨，鰻魚取肉後混合剝碎，韭菜洗淨切粒與①料拌勻為餡。

2. 包成水餃，水沸入鍋煮熟即可。



豐年社推薦 洛神花系列

台東縣農會出品



蜜洛神花汁 每瓶(1000cc) 110元

洛神花 每盒(70g) 70元

洛神花蜜餞 每盒 55元

洛神茶 每盒(12包入) 80元

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽 仲小姐(02)3628148



玻璃蝦球

材料：

草蝦12尾去殼取蝦仁。

蛋白一個打發。

太白粉2湯匙。

作法：

1. 將草蝦仁用鹽篩洗數次後，用乾布將水吸乾。
2. 將草蝦以橫刀片開。
3. 將片好之蝦放入打發的蛋白中，再加上少許太白粉攪拌。
4. 油沸將蝦仁放入，用筷子攪開後撈起。
5. 油中加入適當的鹽、水及少許太白粉稍加拌炒，放入炸好之蝦球拌炒即可。



紅玉雙脆

材料：

九孔 12粒

草蝦 10尾

① 鹽 1茶匙

糖 1茶匙

② 太白粉 1湯匙

蛋清 1茶匙

作法：

1. 處理好之九孔，每個片成2片。
2. 草蝦剝殼取蝦仁片成2片，洗淨擦乾，用②料拌勻。
3. 油沸下九孔、蝦仁及①料，爆炒至熟即可。



豐年社推薦 蒜竹系列

●嘉義縣大埔鄉農會出品

蒜竹脆筍 每包300g / 40元

蒜竹筍茸 每包300g / 40元

自然發酵
風味獨特
調和油膩
幫助消化
不加防腐劑



豐年社 / 台北市溫州街14號
電話洽 仲小姐 (02) 3628148

