

自己做中式香腸與臘肉

台灣區肉品發展基金會，在行政院農委會輔導下，製作中式香腸及臘肉加工方法之錄影帶與幻燈片，經由大眾傳播媒體教導民衆自己動手製作香腸及臘肉。同時配合此項活動特印製食譜手冊5000份贈送，索取者請貼足回郵6元，註明“索取食譜”，寄台北市溫州街14號4F 台灣區肉品發展基金會，贈完爲止。

香腸及臘肉的製作方法並在電視台播出，讀者可收看2月4日14:00—14:30中視“精緻生活圈”及1月29日14:00—14:30中視“流行生活”。

香腸製作法

- 材料：1. 豬肉5台斤（肥瘦比約1：3）
2. 醃粉—新硝精一包（2.1公克）與58公克之食鹽充分混合均勻
3. 調味料：（可依各人之喜好不同而酌量添加）

例：糖14湯匙（210公克）
五香：1茶匙（5公克）
肉桂：1茶匙（5公克）
高粱酒：4湯匙（60毫升）
白胡椒：1茶匙（5公克）

- 製作方法：1. 將瘦肉去骨、皮、筋。
2. 將瘦肉細絞（用10m/m孔）或切成長寬高約為1.5公分之立方體。
3. 將肥肉切成長、寬、高各約為1公分之立方體。
4. 將混有食鹽之醃粉與調味料混合，再將高粱酒加入切好之肉中，一起攪拌均勻。
5. 利用漏斗或竹筒將腸衣撐開，把肉灌進腸衣中，每隔10公分以細繩分節（可委託肉商代工）。
6. 利用牙籤或大頭針在香腸周圍刺孔，以排出香腸內之空氣，使香腸更紮實。
7. 將做好之香腸，吊掛於通風處陰乾，1星期後貯存於冰箱。



①材料：醃粉一包



②將綜合調味料倒入絞肉中



③用手將絞肉攪拌均勻



④用漏斗將腸衣撐開，把肉灌進。

食用方法：

。放入電鍋蒸熟或油煎後切片食用，可與青蒜、黃瓜或白蘿蔔片搭配食用，可減低油膩感。

。搭配青菜或海鮮類共炒。

。切丁炒飯。

。應用於烤肉串，兼具色香味。 ■

臘肉製作法

材料：1. 五花肉 3 公斤（5 台斤）

2. 醃粉—取佳能 246 一包（2.6 公克）與 106 公克食鹽（約 7 大匙）充分混合而成

3. 調味料（可按個人喜好酌量添加）

糖：3.5 湯匙（54 公克）

白胡椒粉： $\frac{3}{8}$ 茶匙（3.6 公克）

五香： $\frac{1}{8}$ 茶匙（1.5 公克）

茴香：少量（0.6 公克）

肉桂：少量（0.6 公克）

花椒： $\frac{3}{8}$ 茶匙（3 公克）

製作方法：1. 花椒粒事先炒香，待冷卻後再與醃粉、調味料及其他香辛料混合均勻。

2. 五花肉切成 3～4 公分厚之長條（順著肋骨方向切）。

3. 將配料洒在肉面上，充分揉搓（如有剩餘配料再均勻地洒在肉上），然後放入冰箱醃漬 3～4 天。

4. 醃漬後取出水洗 10 分鐘（清洗表面，並去除多餘的塩分）。

5. 日晒 3 天後，利用蔗渣、紅糖進行燻煙（至呈紅褐色）。

6. 製成之腊肉經包裝後貯存於冰箱中。

食用方法：

。蒸熟後切片或切絲與青蒜一起食用。

。切成細絲或切片與青菜共炒。

。切絲與青蒜爆香，炒麵或米粉，亦可切丁炒飯或加入鹹稀飯中，別有一番風味。

。應用於三明治、壽司或玉米濃湯之製作。 ■



香腸成品



①將五花肉擦上醃粉



②製成的臘肉放在冰箱中



臘肉成品

豐年社特賣

CAS 優良冷凍炒飯炒米粉——
優待期間至 80 年 2 月 13 日 蝦仁蛋炒飯／青椒肉絲炒飯／咖哩炒飯／番茄蛋炒飯／什錦炒飯（每包原價 32 元・特價 26 元）
什錦炒米粉〈每包原價 30 元・特價 25 元〉〈讀者優待印花不適用〉

播種用的新式培養土・泥炭板 FH-180

發得好® 以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。

並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

五片小包裝



美能露® MENEDAEL® (メネデル®)



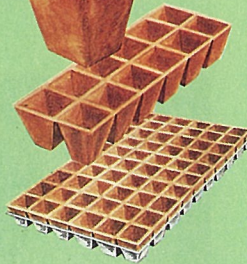
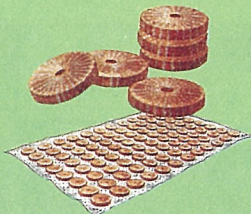
最老牌的植物活力素，促進生根發芽、肥料吸收、光合作用

2000c.c. 500c.c. 100c.c. 三種包裝

吉惠® **Jiffy**® 世界性專利的育苗材料
泥煤片・泥煤鉢



成活好 幼苗壯 生長快 收穫早



蔬菜・花卉 **打實樂**®
捆紮機



- 使用簡便
- 省時省力
- 包紮美觀

芬蘭產 PEAT MOSS
苔類泥煤

無菌的栽培介質 (附有原產國農業管理機關檢疫證明) 通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。



播種、扦插、植物
育成及移植專用 德國產

泥炭苔



一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，添加特殊吸水劑 (有德國專利)，可立刻吸水，即可使用，尚未分解的泥炭苔，加上肥料及微量要素，可得較旺盛的苗株，並可長期使用。

液肥／有機肥料／
其他農園藝等

資料備索。有興趣者，
請即洽詢



歡迎郵購

上湧公司

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900

台北郵政信箱81-171號

郵政劃撥帳號0111559-5周光邦帳戶