

漁業局／高孔希

鮮美魚貝自行調理簡易，家庭宴客皆宜。

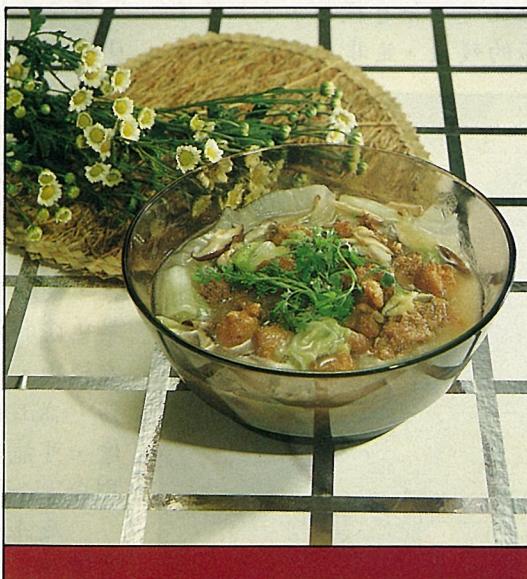
土托魚煩

材料：土托魚半斤、山東白菜1斤、香菇（切絲）2兩、鹽2茶匙、番薯粉3兩。

①醬油半碗、糖1茶匙。太白粉2湯匙。

作法：1. 土托魚切成姆指大小，放入①料中浸泡30分鐘，沾上番薯粉後，放入沸油中以中火炸至金黃色撈出備用。
2. 山東白菜切成手掌大，油沸倒入炒軟，加水4~5碗及香菇絲煮滾約3分鐘，以太白粉勾欠，放入魚塊攪拌即可。

註：食用時，淋上烏醋及胡椒粉或放少許香菜，口味更佳。



雪菜黃花

材料：黃花魚1尾、雪裡紅（切碎）4兩

①鹽1茶匙、糖½茶匙

作法：1. 黃花魚去鱗、鰓、內臟洗淨，切成2段抹鹽½茶匙醃10分鐘，油沸下魚段炸熟撈起。
2. 剩1湯匙油將雪裡紅略炒，加水3碗及①料放入魚段，以小火煮至剩1碗水，盛盤即可。



豐年社推薦・

乳品系列

苗栗縣農會酪農鮮乳加工廠出品

本社代售
鮮乳、果汁、蘋果、麥芽
七種口味



草莓、巧克力、咖啡
每罐250g / 15元
每箱 24罐裝 / 330元

豐年社台北市溫州街14號 | F
(02)3628148洽仲小姐

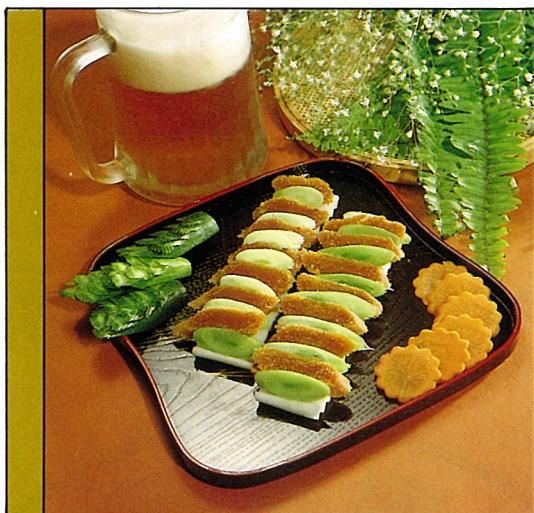
烤烏魚子

材料：烏魚子1斤、青蒜1支、蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 個、米酒少許。

作法：1.烏魚子用米酒塗抹，放置1~2分鐘後放入烤箱烤約3~5分鐘取出切片。

2.青蒜、蘿蔔切片依次擺盤即可。

註：蘿蔔、青蒜同食，味佳且不黏牙。



砂鍋釀文蛤

材料：文蛤(20粒/斤)30粒

①絞肉6兩、蛋2粒、薑汁1茶匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

山東白菜1斤、鹽1茶匙、沙拉油2湯匙。

作法：1.文蛤吐沙淨，用刀切開而不分開。

2.將①料拌勻釀入文蛤中。

3.山東白菜切成手掌大，油沸加鹽炒軟，放入砂鍋，將文蛤放入以小火燉約15分鐘即可。

白絲黃魚

材料：黃花魚1尾、蘿蔔(切絲)1個、鹽2茶匙。

作法：1.黃花魚去鱗、鰓、內臟洗淨，切成2~3段。

2.取一大湯碗放入蘿蔔絲、鹽及魚段加滿水，水沸以中火蒸約40分鐘。



豐年社推薦・薏仁系列

南投草屯鎮農會出品

本社代售



● 薏仁胚芽茶
每盒10g×30包/150元

● 薏仁糙米粒
每包500g/55元

● 薏仁雪花片
每包300g/60元

豐年社台北市溫州街14號 1F
(02)3628148洽仲小姐

買的安心・吃的健康
模範低溫食品販賣店
冷凍・冷藏食品新鮮屋



台北市，縣第一梯次取得——
「模範低溫食品販賣店」資格的
超級市場名單，請看第 4 頁