

梅子

除了醃漬生食外，梅子 還可做出好吃的菜餚。

梅子雞

材料：雞肉1斤、醃梅15粒、
薑8片。

調味料：醬油1大匙、糖½大
匙、酒1大匙、塩½
茶匙、水1杯。

做法：1. 雞肉洗淨剝塊。
2. 起油鍋爆香薑片後，
放入梅子、雞塊同炒
香，加入調味料燜煮
至汁將收即可。



梅汁嫩薑

材料：嫩薑半斤、梅汁1杯、
塩1茶匙。

做法：1. 嫩薑洗淨晾乾。
2. 加入塩拌勻，醃4小
時後將塩水倒掉，薑
撈起放入梅汁中泡一
星期即可。



豐年社推薦·梅子系列

南投縣信義鄉農會出品



● 梅子汁 每瓶600g / 禮盒2瓶裝200元

● 脆梅 每瓶250g / 50元

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)3628148

糖醋魚

材料：吳郭魚1條、塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖醋汁／梅汁3大匙、番茄醬2大匙、蒜茸1大匙、水 $\frac{1}{2}$ 杯、太白粉2茶匙、水1大匙。

- 做法：1.魚洗淨拭乾，在魚身兩面各斜切2刀，抹上塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙。
2.起油鍋將魚兩面煎黃，倒入糖醋汁以小火煮5分鐘。
3.魚先取出置於盤上，餘汁以太白粉水勾欠後，淋於魚身即可。



梅果凍



材料：膠粉5公克、砂糖150公克、水7杯、梅汁 $\frac{1}{2}$ 杯、紫蘇梅10粒。

- 做法：1.取2大匙砂糖與膠粉拌勻。
2.紫蘇梅去子壓成泥後加入梅汁。
3.7碗水及膠粉放入鍋中拌勻，以中火煮滾（要一面攪拌）。
4.加入剩餘的糖煮溶，最後倒入梅汁拌勻即可熄火。
5.倒入容器內待涼入冰箱即可。 ■

豐年社推薦

鄉間小路養生皮蛋

宜蘭縣羅東鎮農會出品



每盒(6粒)40元／禮盒裝(4盒)170元

常溫下“養生皮蛋”可以保存4個月以內不會變質，不必冷藏，以免風味變差。

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362-8148

爲了您的權益 明智的選擇



購買優良國產水果
請認明這個標誌

爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。

