花生

購買無殼花生時,應挑選無破皮、無發芽、無長黴者爲佳, 購回應及早烹煮食用之。

花生豆腐

材料:生花生4雨、洋菜%雨

、水8杯。

調味料:醬油2湯匙、柴魚片

2 湯匙、葱花2 湯匙

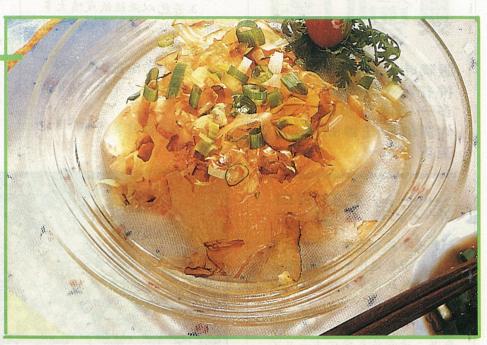
、塩1茶匙、醋1湯

匙、香油半湯匙。

作法: 1.花生洗淨去皮,加3 杯水放入果汁機中打

成漿。

- 2.洋菜剪碎洗淨,加水 5杯煑至完全溶化, 然後加入打碎之花生 續煑至花生熟透。
- 3. 將上述花生分盛入模型中放涼,移入冰箱 冰涼。
- 4.食前淋上調味料即可。





花生醬

材料:花生、糖、奶粉。

作法:將花生炒熟去皮,放入

切割杯內以快速絞約3 分鐘,再加糖及半匙奶 粉,奶粉再絞約10秒即 成最佳麵包佐料之花生

胜。





- 甜 梅 毎瓶290g/45元
 - 青果宜蘭分社出品
- 柚子汁 毎瓶600 g / 禮盒 2 瓶裝200元
- 脆 梅 <u>毎瓶250 g / 50元</u>

南投縣信義鄉農會出品

豐年社/台北市溫州街14號/電話洽仲小姐(02)3628148



燉花生猪脚

材料:後脚1斤半。

①料:生花生1½杯、蒜頭 6 辦、薑 3 片、八角

2粒。

②料:酒1湯匙、醬油3湯

匙、冰糖1湯匙、塩 1茶匙、水6杯。

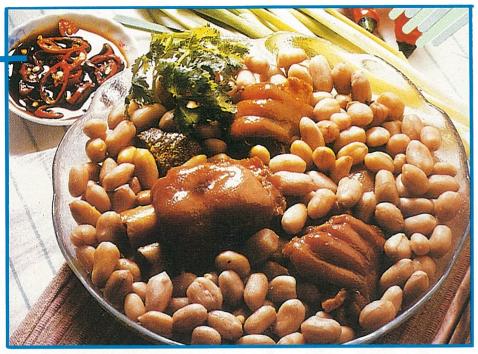
作法: 1.猪脚處理乾淨、刴塊

狀,以滾水川燙片刻

取出。

2. 将①料、②料及猪脚 置入快鍋,以中火煑 約20分鐘即可。

3.普通鍋子需燉3小時 左右。





花生燉小陽

材料:①猪小腸半斤、花生4 兩、水5杯、麵粉半 杯。

> ②水 5 杯、塩 1 小匙半 、酒 1 小匙。

作法:小腸翻面,以塩洗2次 ,再以麵粉洗3次,滾 水燙熟切小段。

> 花生加水先煑半小時, 入小腸及②料,快鍋煑

20分鐘即可。







請認明CAS鄉間小路 優良國產果蔬汁標誌



行政院農業委員會 **聯合輔導** 食品工業發展硏究所