

花生

購買無殼花生時，應挑選無破皮、無發芽、無長黴者為佳，購回應及早烹煮食用之。

花生豆腐

材料：生花生 4 兩、洋菜 1/3 兩、水 8 杯。

調味料：醬油 2 湯匙、柴魚片 2 湯匙、蔥花 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 杯煮至完全溶化，然後加入打碎之花生續煮至花生熟透。
 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醬。

豐年社推薦·梅子系列



- 甜梅 每瓶 290g / 45元
青果宜蘭分社出品
- 梅子汁 每瓶 600g / 禮盒 2 瓶裝 200元
- 脆梅 每瓶 250g / 50元
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

燉花生豬腳

材料：後腳1斤半。

①料：生花生1 1/2杯、蒜頭6瓣、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. 豬腳處理乾淨、剝塊狀，以滾水川燙片刻取出。
2. 將①料、②料及豬腳置入快鍋，以中火煮約20分鐘即可。
3. 普通鍋子需燉3小時左右。



花生燉小腸

材料：①豬小腸半斤、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。

花生加水先煮半小時，入小腸及②料，快鍋煮20分鐘即可。 ■

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 / 60元
- 薏仁雪花片 每包300g / 70元

豐年社台北市溫州街14號 | F
(02)3628146 洽仲小姐

鄉間小路



享受
天然·
的果蔬汁

鮮純·健康

蕃茄·楊桃·柳橙·百香果·蕃石榴·
芒果·果菜汁·水果汁

請認明CAS鄉間小路
優良國產果蔬汁標誌

優良國產果蔬汁



行政院農業委員會 聯合輔導
食品工業發展研究所