

資料提供／台東區農業改良場

金針花

金針花鮮食乾製皆可，通常一般家庭以和肉絲同炒、煮湯等，味道鮮美。

材料：豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇7~8朵、高湯3碗、鹽2小匙、香油2小匙。

做法：1.豬小腸洗淨後反面，蛋加3大匙水打散灌入小腸內綁好。
2.鍋入水待煮開1分鐘，入①小腸煮開熄火，待3分鐘後撈起。
3.用利刀切段約一寸長，每段取一頭切十字約 $\frac{2}{3}$ 深。
4.高湯煮開入金針，將③的腸下鍋，煮至蛋開花，最後入鹽、香油，即可盛起。

梅花金針湯



金針湯飯



材料：金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇4朵、豌豆片1兩、米飯1碗、排骨4兩、香菜1束、鹽2小匙、胡椒粉少許、香油1匙。

做法：1.米飯1碗備用。
2.香菇泡軟備用，金針洗淨，豌豆片去蒂剝絲洗淨。
3.排骨湯沸時入鹽、香菇、金針、豌豆片。
4.盛出時加入香菜、香油、胡椒粉，即可食用。

豐年社推薦米食系列

CAS優良冷凍炒飯炒米粉
——阿諾水成企業公司出品



蝦仁蛋炒飯 每包32元
青椒肉絲炒飯 每包32元
咖哩炒飯 每包32元
番茄蛋炒飯 每包32元
什錦炒飯 每包32元
什錦炒米粉 每包30元

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362-8148



拌彩虹

材料：金針 $\frac{1}{2}$ 兩、臘鴨肉絲1兩、豆芽絲、豆皮絲（或蛋皮絲）、紫菜絲（或髮菜）、芹菜絲酌量、花椒（少量）、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少量、沙茶2大匙、香油3小匙。

做法：1. 金針泡軟、去蒂，豆芽、蛋皮絲、芹菜絲川燙後，用炒香之花椒鹽拌妥。
2. 紫菜（髮菜）川燙入盤擺妥，排上拌好之金針、豆芽絲、蛋皮絲、芹菜絲、及臘鴨肉絲。
3. 各項材料擺妥，撒上少許胡椒粉、淋上沙茶及香油，即可食用。

金針香菇雞

材料：土雞（約2斤半）、金針（新鮮2兩）、香菇8朵、高湯1大碗、鹽2小匙、胡椒粉少許。
做法：1. 用雞骨或大骨頭先熬高湯一大碗於鍋中備用。

2. 雞一隻徹底洗淨，香菇洗淨泡軟，金針花洗淨去蒂。
3. 雞入鍋、燉至肉軟，入調味料，盛起入大碗，即可食用。 ■



豐年社推薦 天然系列

台東縣農會出品

山中珍果—野生天然愛玉子

愛玉子 親手做·吃得安心
每盒(8包入) 210元



豐年社

台北市溫州街14號
(02)3628148 洽仲小姐

鄉間小路



享受
天然·

鮮純·健康的果蔬汁

蕃茄·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



行政院農業委員會 聯合輔導
食品工業發展研究所