

素食孩子也愛吃

撰文：周美惠 烹飪：葉翠如

新益(良友)食品工業公司協助製作

各種豆類、根莖類、菌菇類等植物，皆有其特殊美味，保持原貌，相互搭配，着重新鮮口味及天然色彩的表現，絕對可以燒出可口誘人的素食。

小時候，每逢初一、十五奶奶整天吃素，稀飯配各種醬瓜、醬冬瓜、醬生嫩薑、豆腐乳、蘿蔔干、豆腐、豆乾，及各種豆類加工品、花生米等。除了花生米，大部分素菜只有鹹味，對兒童來說，實在提不起興趣。

稍長，到廟裏吃素菜，滿桌看似山珍海味，有蝦仁、腰花、燻雞肉片、海參、鵝肉，可是咬在嘴裏全不是那麼一回事，軟黏黏的口感，既不脆也不爽口，有種受騙的感覺。

因此，對素食不但毫無好感，且非常排斥。至於廟宇以吃素表示四大皆空。但日常食品中，又不忘以豆類加工成各種葷菜如素雞、素鴨等作法很是不解。

各種豆類、根莖類、菌菇類等植物

，皆有其特殊美味，保持原貌，相互搭配，着重新鮮口味及天然色彩的表現，絕對可以燒出可口誘人的素食。

早餐：

蔬果生菜沙拉+麵包

早餐，一盤蘋果、鳳梨、西洋芹菜、金瓜球、黑棗乾、生菜等材料，拌上

素燒糖醋排骨



芭樂冰聖代



早餐一盤蘋果沙拉醫生不進門

水果冰淇淋

蛋黃沙拉醬的菜餚，配一片麵包，對健康大有助益。

蘋果含鞣酸、有機酸、果膠及豐富的纖維素等，酸類物質有收斂作用，果膠、纖維素有吸收細菌及毒素的作用，能止瀉。且有機酸具有刺激腸子的作用，纖維素可促進腸子蠕動，通大便，治療便秘。

蘋果能預防和消除疲勞，且能凝結過剩的胃酸，促進腎臟解毒功能。蘋果中的鉀，能與體內過剩的鈉結合，使之排出體外。因此，外食族吃多了塩分及味精時，可多吃蘋果。

利用罐頭素食配熱飯，省時省事。

午餐：

罐頭成品配熱飯＋水果冰淇淋

午餐不想花太多時間烹煮，不妨開一罐素鴨咖哩，放入微波爐內加熱，澆在飯上，加上燙熟的黃瓜及胡蘿蔔，既快又爽心悅目。

咖哩的味道可以彌補素肉非肉的遺憾，利用罐頭成品配現成熟飯，省時省事，對忙碌的兼職主婦最方便不過。

再加上一份水果冰淇淋，亦不失為速成宴客菜，最適合孩子臨時帶朋友回家吃飯時的場面。

待客佳餚：

素燒糖醋排骨＋芭樂冰

香脆的油條老少咸宜，人人喜歡，切小段，中間塞進竹筍條或蘆筍，裹上麵粉加水、蛋拌勻的麵糊，油炸，再配上青椒、胡蘿蔔片、鳳梨片，以糖醋、番茄醬綜合調味汁勾欠，即為一道極受歡迎的素燒糖醋排骨，比糖醋排骨更為可口。

若配上一杯芭樂冰（芭樂汁加冰塊以攪拌機打成）上加新鮮鳳梨片亦為待客佳餚。



● 彰化縣田尾鄉陳敏楠先生問：

- (1)鄉間小路第16卷第30期20頁“ARS草皮新配方”中，提到耐寒草皮新品種“高狐草”請問何處可購得種子？
 (2)那裡可以買到有關種植草皮的專業書籍？

● 黃嘉先生答：

台灣屬於熱帶型植物區，沒有需要用到北溫帶草皮的草種，例如高狐草、糠穗草等等。如欲自行試種，可請大種子公司如農友種苗，向美國購買。陳先生如果想種草，不妨先將地點、海拔、土質等資料寄給豐年社，轉請專家提供草皮技術。

● 本刊編輯部答：

豐年社門市部代售“台灣農地雜草”，由中華民國雜草學會出版，作者為洪亮吉／呂理榮，定價500元。

豐年社服務電話：(02)362-8148 (02)363-4055

郵政劃撥 0005930-0 豐年社／每次郵購請另附掛號郵資45元

● Raising And Sustaining Productivity of Smallholder Farming Systems In The Tropics

熱帶地區小農耕作制度生產力的提升與持續

作者：Willem C. Beefs 出版：AGBE PUBLISHING
 1990年8月出版／約800頁／300張圖說／精裝／訂價美金65元

本書旨在為熱帶地區（尤指開發中國家）的農業發展提供一個架構強調以持續性方式（sustainable manner）提高農業生產力，並使整個耕作系統得以生生不息。

作者並不推荐西方化學農業的經營模式，而著眼在維護現有制度，以自立自足為目標，盡量減少投資，不以外銷為生產導向，兼顧生態環境的平衡，不以短期的經濟利益為優先，更重視中長期的實質效益。這就是永續性農業（Sustainable agriculture）的精神所在。

本書作者Dr. Willem C. Beefs，是資深農業顧問，曾服務於國際糧農組織與亞洲開發銀行，近年則在IFAD、the EEC等雙邊開發機構擔任顧問。已經出版的著作有：

Multiple Cropping and Tropical Farming Systems,
 The Potential Role of Agroforestry in ACP Countries。

對本書有興趣的讀者，請利用下列地址洽詢：

AGBE PUBLISHING
 549 / 1 Soi Senanikom 1 Phaholyothin 32
 Bangkok, Bangkok Thailand
 Fax. (662)561-1933
 Telex 21736 JEPH
 Tel. 579-3352

第一手的國際農業資訊

豐年社供應英文科技叢書・研究報告・專業期刊

本社代理下列國際著名農業研究中心最新出版品

1. 菲律賓國際稻米研究中心 IRRI
International Rice Research Institute
2. 國際熱帶農業中心 CIAT
Centro Internacional de Agricultura Tropical
3. 國際食品政策研究中心 IFPRI
International Food Policy Research Institute
4. 非洲國際家畜中心 ILCA
International Livestock Centre for Africa
5. 亞洲蔬菜研究發展中心 AVRDC
Asian Vegetable Research and Development Center
6. 印尼亞太雜糧作物中心
ESCAP CGPRT Centre
7. 菲律賓海島書屋 ISLAND
Island Publishing House, Inc.



- 英文書籍目錄歡迎函索
- 郵政劃撥0005930-0豐年社
- 每次郵購另附掛號郵資45元



新書介紹

- Publications of the International Agricultural Research and Development Centers: 1989 Edition
國際農業研究與發展中心出版目錄(1989年版)
730頁/13×21cm/平裝/訂價:1600元
本目錄是22所國際農業研究與發展中心1989年的出版刊物名稱索引
- Review of Advances in Plant Biotechnology, 1985-88
植物生物科技研究之回顧(1985年至1988年)
329頁/15×22.8cm/平裝/訂價:900元
本書是第2屆作物遺傳工程國際研討會的論文集。

以上2本新書是菲律賓國際稻米研究中心IRRI的最新出版，目前本社尚無現書供應，需要者請預約郵購。(另附掛號郵資45元)

豐年社

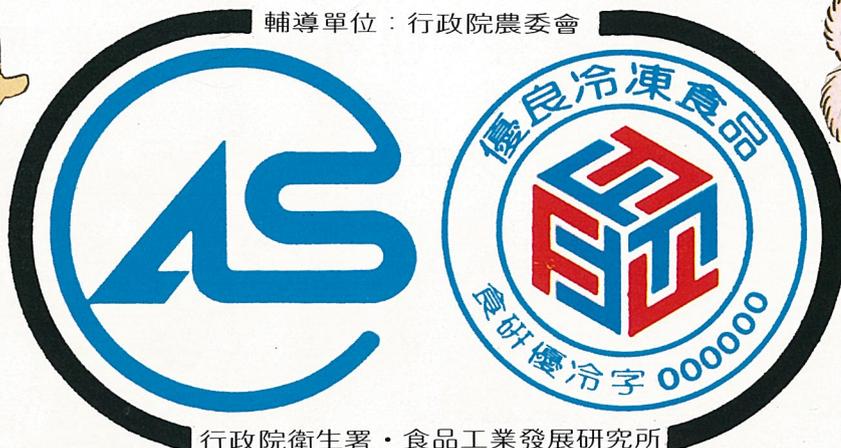
地址：台北市溫州街14號

電話：(02)362-8148

-18°C 冷凍保新鮮 吃得健康，吃得愉快



冬冬



行政院衛生署 · 食品工業發展研究所



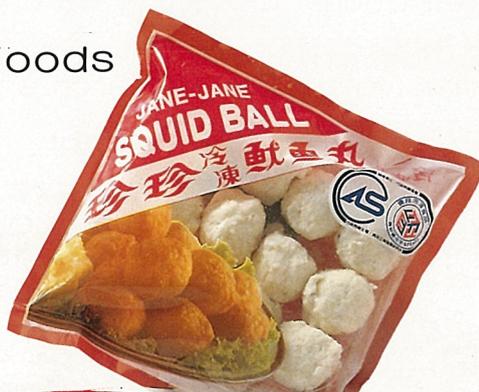
鈴鈴

Fancy Frozen Foods

行政院農業委員會已於78年度會同行政院衛生署規劃完成優良農產品CAS標誌（係由中國農業標準：Chinese Agricultural Standard三個英文字首C.A.S.設計出來），其主要目的是提昇農水畜產及其加工品之品質，以促進生產者及消費者之共同權益，並授權食品工業發展研究所為優良農產品CAS標誌之冷凍食品項目執行機關，核准與3F(Fancy Frozen Foods)優良冷凍食品標誌合併使用，期為消費者提供更多一層的保障。

CAS優良冷凍食品雙標誌，是由行政院農業委員會、行政院衛生署、食品工業發展研究所共同研擬工廠設施標準、產品規格與衛生標準，督導工廠嚴格品管，需所有條件均符合標準，才能在產品上標示「CAS優良冷凍食品雙標誌」。主辦單位並每月至取得CAS優良冷凍食品雙標誌的工廠查核品管執行情形，並抽驗產品，若工廠累積有三次不合格記錄者，即被取消其標誌使用資格，故本標誌具有非常高的信賴性。

目前取得本「CAS優良冷凍食品雙標誌」之冷凍食品計有：冷凍包子類、冷凍餃子（雲吞）類、冷凍肉餅類、冷凍水產煉製品類、冷凍蝦類、冷凍貢丸、冷凍糯米皮類、冷凍裹麵蝦、冷凍蒲燒鰻、冷凍米麵類、冷凍珍珠丸、冷凍蔬菜類等，今後優良冷凍食品將陸續增加。



行政院農業委員會
行政院衛生署
食品工業發展研究所

聯合輔導