

菜價高漲

素食

怎麼吃？



素燴木須肉



素燴五絲



麻辣筍絲



紅燴桂竹素肉

颶風過後，菜價狂飆，實在難為素食者，不妨利用罐頭與豆類加工品及乾料相互搭配，加少許新鮮根類菜蔬，渡過夏日颶風蔬菜“陣痛期”，一樣可以在有限的預算中，達到素食之目的。

酸筍、罐頭筍及茭白筍及真空包裝筍筍等，市價穩定而不受颶風傷害，同樣可達均衡營養的攝取。金針菇、木耳等菇菌類亦較不受影響。

●素燴木須肉

豆腐切一口大小以油煎黃，與香菇或木耳、罐頭玉米筍、少許毛豆拌炒，最後勾欠即為素燴木須肉。

●素燴五絲

茭白筍一根切絲加香菇絲入油鍋熱炒，待炒出香味加金菇、胡蘿蔔絲及小黃瓜絲拌炒，勾欠調味即成一道老少咸宜的素食。茭白筍及胡蘿蔔皆含甜味，不必加味精已非常鮮美可口。

●麻辣筍絲

夏季麻竹筍、孟宗竹筍盛產，夏末已漸漸老化，纖維較粗，一般農家加工製成酸筍賣，無論與豬肉紅燒，或素燒都非常爽口，其纖維有助胃腸消化。酸筍先以開水燙去其酸味，以冷水沖涼及去酸味，入油鍋與辣椒、蒜頭清炒，為最佳下飯菜餚。

●紅燴桂竹素肉

油炸豆腐買回，先以沸水煮燙過，將上面殘油燙出，以冷水沖涼。因為一般市售炸油不新鮮，以回鍋油最為普遍，經常食用，自然百病生。以開水燙過上面浮油，放入鍋中炒香，加糖、醬油、紅露酒、麻油、真空包裝桂竹筍半盒（市售一盒38元），加番茄1個以小火煮透，起鍋排好，加少許水煮青江菜或番薯葉等綠色蔬菜，淋上紅燒滷汁即成，亦適合作便當菜。

協助製作／新益(良友)食品工業公司



韭菜花 (夢濛攝)

專業栽培蔬菜30種

18位蔬菜專家著 定價205元

介紹韭黃、芥菜、甘藍、茼蒿、結球白菜、小白菜、菠菜、番茄、茄子、雲南大頭菜、芋、胡蘿蔔、山藥、菱角、薑、蓮子、蓮藕、韭菜花、金針花、花菜、青花菜、蘿蔔、大蒜、甜椒、韭菜、莧菜、黑皮波羅門參、紫蘇、嫩莖萵苣、芹菜等30種蔬菜栽培，並指導蔬菜農藥安全使用、無土栽培法等。18×17(公分)。(增訂四版) 232頁



(鄭清海攝)

瓜類栽培

10數位蔬菜專家著 定價190元

介紹冬瓜、節瓜、瓜子西瓜、無子西瓜、西瓜嫁接、胡瓜、越瓜、甜瓜、南瓜、瓜子南瓜、扁蒲、絲瓜、苦瓜、梨瓜、蛇瓜、可利來瓜、油瓜等十餘種瓜類之栽培法，病蟲害防治及瓜類營養成份表，彩色圖譜，精美實用。18×18(公分)·203頁(增訂四版)



金錢薄荷 (安麗攝)

莖菜栽培

10數位蔬菜專家著 定價120元

介紹球莖甘藍、竹筍、葱、韭葱、嫩莖萵苣、茭白、蘆筍、四川榨菜、大心芥菜、薄荷、大蒜、薤、分葱、洋葱、百合、馬鈴薯、菊芋、慈菇、荸薺、芋、草石蚕、蓮藕、山葵、薑之栽培法。18×17(公分)·204頁



白木耳 (會石南攝)

食用菇栽培技術

杜自疆 定價145元

介紹香菇、鮑魚菇、木耳、白木耳、金針菇、草菇、竹蓀、真珠菇、靈芝、金花菇等栽培法，食用菇之藥效與保健，菇類食譜。並附我國常見傘菌類分屬檢索表、毒菌概說等。

17×18(公分)·183頁



豌豆花 (會石南攝)

豆類蔬菜

10數位蔬菜專家著 (精)210元(平)190元

介紹花生、毛豆、紅豆、綠豆、菜豆、菜豆、豌豆、蠶豆、豇豆、鵲豆、刀豆、回回豆、金麥碗、米豆、紅(白)花茶豆、小豆、翼豆、角豆、巴巴拉花生、樹豆、蠶豆等21種豆類之栽培法、病蟲害防治。

附營養成份表，綠豆芽生產及重要品種檢索表等，插圖豐富。

18.5×18(公分)·152頁

豐年社

台北市溫州街14號

電話(02)3628148

郵政劃撥0005930~0豐年社

每次郵購另加掛號郵資45元



包裝新鮮
原味重現



●開胃沙拉的蔬果，經過冷藏後更清涼爽口。



●生鮮市場配好的作菜材料，也是得包裝冷藏，確保新鮮衛生健康。

生活要進級，香腸要包裝—冷藏



●三明治、漢堡裏的乳酪，也是冷藏保鮮處理的。



爲了家人的健康，我當然應該多花點心思，選購確保家人健康的食品。像榮獲優良肉品標誌的統一滿漢香腸，經過包裝、冷藏，保新鮮、保衛生、保健康，調理起來快速又方便。使我作菜放心，家人食用更貼心。

統一  香腸



統一小格言：永遠保持樂觀，隨時要有笑容。

愛用者服務專線：(02)7582855 · (06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號

 統一企業公司
PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀