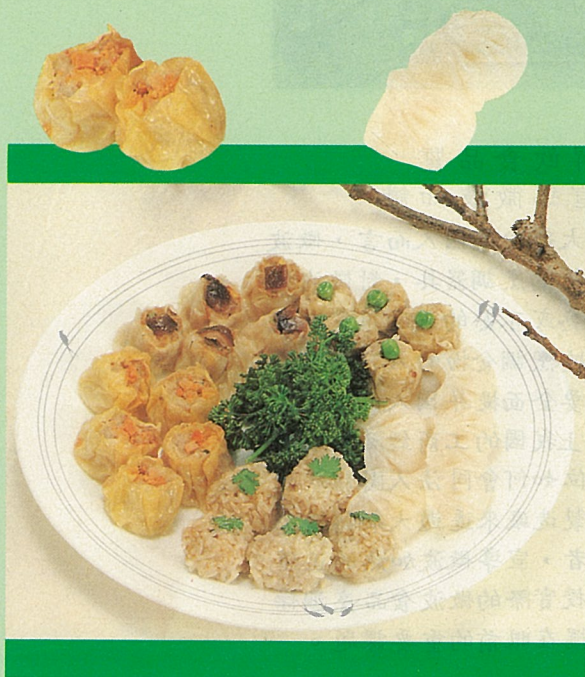


微波食譜

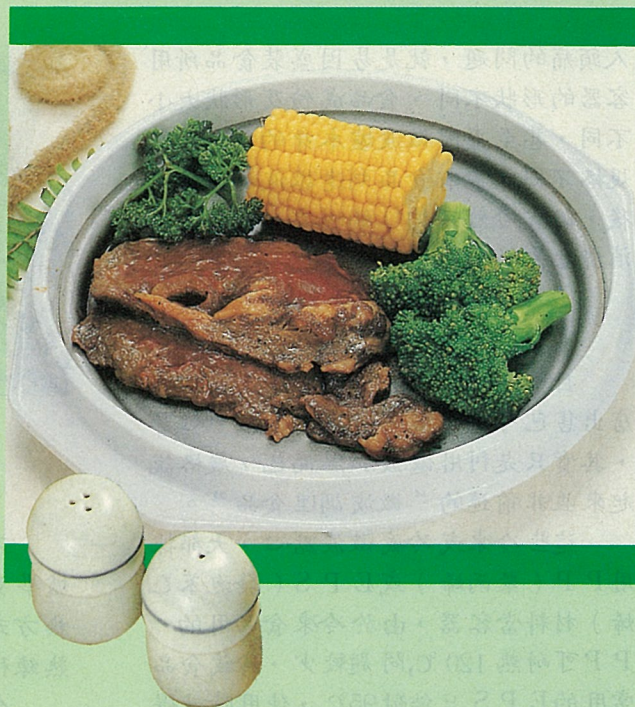
什錦冷凍調理食品

材料：冷凍珍珠丸子 (均不需解凍)
冷凍蟹肉燒賣
冷凍蝦仁燒賣
冷凍香菇燒賣
冷凍蝦餃

作法：1. 將各類調理食品，分別放各種盤中，並洒上少許的水，覆包保鮮膜，以強微波2~3分鐘即可。



煎牛排



材料：冷凍調理牛排1片 (解凍時間3分鐘)
油 2匙

作法：1. 牛排先以弱微波解凍3分鐘。
2. 牛排肉以2大匙的油淋其兩面後，置於特殊煎盤中，以強微波2分鐘後，翻面再微波2分鐘。
3. 將附帶的調味汁淋上。

六畜興旺 魚蝦滿筐



豐年漁牧叢書
全省書局有售
書籍目錄函索即寄
每次郵購另收郵資45元



製作/黃韶顏
輔導/行政院農委會

蒸肉粽

材料：冷凍肉粽 5 個 (不需解凍)
作法：1. 將冷凍肉粽放於微波適用的深容器，
上撒少許水加蓋，以強微波加熱 5 分鐘即可。



肉捲



材料：冷凍肉片 1 盒
四季豆 1 兩
紅蘿蔔 1 兩
小玉米筍 1 兩
香菇 (泡好) 2 朵
調味料：醬油 2 匙
糖 1 匙
太白粉 1 匙

作法：1. 冷凍肉片加入醃肉料拌醃。紅蘿蔔切長條、香菇切條。
2. 醃好肉片平鋪、內加入蔬菜條捲緊，放於微波專用煎盤，入微波中強微波 6 分鐘。

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鯉、草蝦、鱒、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰍、田螺、草魚、鱧、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱮、鱖等養殖技術及魚類食譜，附照片說明。
18×17(公分) · 250頁 180元

家畜家禽衛生

介紹牛、羊、豬、雞、鴨等病因、病狀、防治法及禽畜衛生管理注意事項。
13×19(公分) · 495頁 170元

肉鴿飼養

介紹肉鴿品種、鴿舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選種方法、疾病防治及肉鴿食譜。
13.5×21(公分) · 56頁 65元

火雞飼養

介紹火雞品種、種蛋孵化、火雞舍建築設備、飼養管理、飼料調配、疾病防治、火雞銷售方法及火雞食譜。
18×17(公分) · 112頁 140元

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930~0