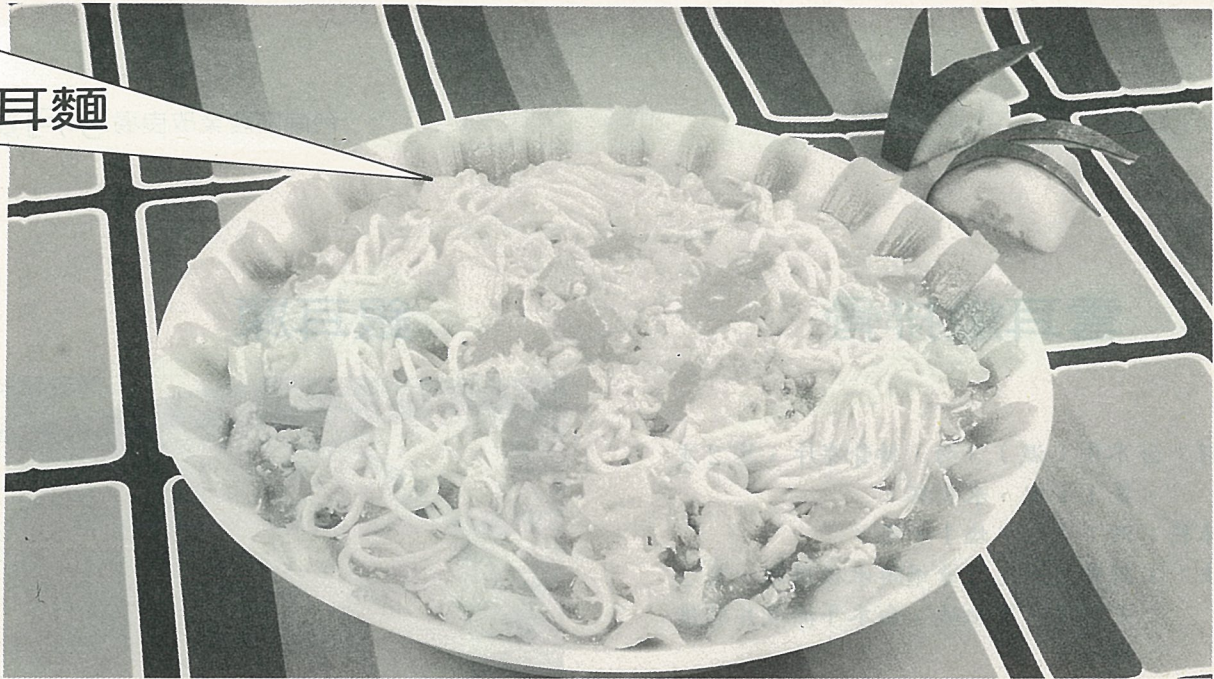


銀耳麵



→ 材料：白木耳（濕）半斤、豬肉 4 兩、白蘿蔔半條、胡蘿蔔半條、水半鍋、油 3 大匙、蔥 3 支、蛋 2 個、番薯粉 2 大匙、水 2 大匙、油麵半斤。

調味料：①酒 1 大匙、醬油 1/2 大匙、太白粉 1 大匙。

②鹽 1 大匙、糖 1 大匙。

③蒜末 3 大匙、五印醋 3 大匙。

作法：1. 白木耳撕成小片，豬肉切小片調①料泡醃，白蘿蔔、胡蘿蔔各切小片，蔥

切小段，蛋 2 個打散，③料調勻備用。

2. 水半鍋滾加入豬肉，白、胡蘿蔔煮熟後加白木耳及蔥段，續煮片刻後加②料調味。

3. 番薯粉調水勾欠後，將蛋液淋下成一絲絲蛋絲。

4. 油麵燙過水後，分盛小碗，將上述煮好的材料分別加入各小碗內，再各加少許③料食用。

白木耳微黃色者佳

李月寶

白木耳又名銀耳，是我國食用及藥用的昂貴食品。近年來由於人工栽培，白木耳產量漸增，已成為大眾化的食品。

台南縣下營鄉盛產白木耳，物美價廉，一年四季均可享用。白木耳烹調前須先浸泡 10 分鐘後方可取用，浸泡後的重量增加 10 倍，因此泡水後的濕木耳價格極為便宜，在颱風季節，蔬菜短缺昂貴時，可以替代一般蔬菜。

白木耳在栽培過程中不必噴施農藥，且烘乾後易於貯存。市面上雪白的白木耳係經過漂白處理，在漂白過程中使用的添加物對人體健康有害。正常烘乾後的白木耳顏色應為微黃，選購時以此種為佳。

白木耳的食用，一般以甜食為主，今特研製各種不同口味的食用法，提供各界參考。

白木耳營養成分

食名 品稱	重 量 (克)	熱 量 (卡)	蛋 白 質 (克)	糖 質 (克)	脂 質 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	維 生 素 B ₁ (毫克)	維 生 素 B ₂ (毫克)	維 生 素 C (毫克)	菸 鹼 酸 (毫克)
白 木 耳 (乾)	100	412	4.6	94.8	0.2	29	381	4.4	72	451	0.1	0.3	24.9	7.2