

茄子食譜

台中區農業改良場 張惠真



鍋貼茄子

材料：

茄子 2 條、蝦仁 4 兩、蔥花 1 湯匙、太白粉 1 湯匙。

調味料：

蛋 1 個、酒 2 茶匙、太白粉 2 茶匙、塩 1/4 茶匙。

做法：

1. 茄子洗淨斜切成厚約 0.5 公分的薄片。
2. 蝦仁洗淨剝碎，加入調味料及蔥花拌勻。



3. 每片茄子撒上太白粉，將材料 2. 均分平塗於茄片上。

4. 煎鍋內油燒熱將材料 3. 塗上蝦泥的一面先放入油鍋中煎，待兩面煎好，即可取出放於盤上。

家常茄子

材料：

茄子 2 條、蒜頭 3 粒、九層塔少許、辣椒 3 片。

調味料：

塩 1/4 茶匙。

做法：

1. 茄子洗淨，切滾刀塊，入油鍋炸軟備用。

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



茄子富含維他命B

張惠真

茄子本省常見的都是細長品種，有台灣長茄、屏東長茄、胭脂茄、芝麻茄、白茄等。5~12月是盛產期，1~4月產量也不少，全年從不缺貨。

茄子的營養中含量最豐富的就是維他命B₁、B₂及磷，而且用鹽醃漬後，鐵、磷、鈉、鈣的含量會激增。民間說法有人認為茄子性較不好，其實茄子性甘寒，常吃能平血壓，防止血管破裂，尤其老年人或肥胖者易發生血管硬化、細微血管堵塞破裂，常吃茄子能增強血管的抵抗力。

茄子切好了之後，放置時間稍久，白色的果肉容易變黑，這是因為茄果含有“單寧”，又叫鞣質，在空氣中氧化的現象。

茄子作菜可煎、炒、熱燙、油炸，甚至煮湯，均極可口。



2.起油鍋，爆香蒜頭及辣椒後，入材料1.及調味料略炒，再加九層塔拌炒即可供食。

狀。

4.熱油鍋，放入茄子炸至茄軟即可撈起。

佛手茄子

材料：

茄子 2條、絞肉 2兩、蝦米（切碎） $\frac{1}{2}$ 湯匙。

調味料：

蔥屑 1湯匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：

- 1.絞肉加蝦米及調味料醃片刻。
- 2.茄子洗淨，切約5公分長段，任選茄段的一端切十字形備用。
- 3.將醃肉夾入十字形茄段中成佛手

乾炸咖哩茄子

材料：

茄子 3條。

調味料：

麵粉 4湯匙、咖哩粉 2湯匙、鹽、胡椒各 1茶匙。

做法：

- 1.茄子去蒂洗淨，切約7公分長段，然後縱切成1公分厚，撒下鹽、胡椒
- 2.麵粉與咖哩粉拌勻後，塗拌於茄子兩面，將多餘的麵粉拍除。
- 3.取一平底鍋，加入奶油及沙拉油 →

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鱧、草蝦、鱉、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、紅目鱸、鱸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

“猪鼻子”

，待油熱後，放進茄子，煎成金黃色後翻面，待兩面都煎好後，即可盛起。



鑲茄子

材料：

茄子 2 條、絞肉 2 兩、蛋 1 個、蝦米 ½ 湯匙、九層塔少許。

麵粉 1 杯、鹽 1 茶匙、蛋 1 個、油 1 湯匙、冰水少許。

調味料：

蔥屑 1 湯匙、醬油 ½ 湯匙。

做法：

1. 絞肉加蝦米及調味料醃片刻。
2. 茄子洗淨，切成 1 吋厚的斜片，再用刀將每片茄子中間切開成活頁夾，夾入醃好的絞肉。
3. 起油鍋，將茄夾沾麵糊及九層塔入油鍋中炸至金黃即可盛起。 ■

你怕不小心吃到大陸走私豬肉，或是不乾淨的家禽畜肉產品嗎？其實只要看看產品上有没有“猪鼻子”與“CAS”的標誌，選擇這些經過公家嚴格檢驗過的產品，就可以吃的高枕無憂了！

行政院農業委員會為提昇國產農產品及農產加工品的品質（以國產農產品為主要原料者），自78年度籌劃完成“優良農產品標誌”（CAS；Chinese Agriculture Standard），以協助消費者辨認產品品質，同時維護生產者及消費者的共同權益。這項標誌已陸續在各種優良國產農產品上實行。

台灣區肉品發展基金會原來就為“優良肉品”標誌的執行單位，因此自今年7月1日起將“CAS”與“優良肉品”標誌合併使用在通過優良肉品檢驗標準的產品上。

目前計有中式香腸、乳化型西式香腸、西式火腿、肉酥、肉絨、肉乾、冷凍藏豬肉及禽肉等10種產品，接受廠商申請“優良肉品”標誌，迄今已有台畜

一書在握·滿園花香

香花集

你想知道台灣有那些香花嗎？本書告訴你水仙、緬梔、梔子、含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鸞爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭花、蘭……等20餘種香花之特性、栽培方法、如何利用。

本書由黃敏展教授等10餘位花卉專家執筆。

全書一四〇餘頁，50餘張彩色照片。▲每本定價240元，平裝200元（郵購每次另收掛號郵資45元）

豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

10數位花卉專家著(增訂三版)

豐年社編印

台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物150種，彩色精印，中英文對照說明，附栽培法、植物特性、用途一覽表。

(精) 300元

台北市溫州街14號

服務電話(02)3628148

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另加掛號郵資45元