

清淡爽口 夏日豆薯受歡迎

周朝



“三色錦”宴客或家常食用都適宜



採收豆薯



豆薯亦可烹調成多種美味

炎炎夏日，人人都愛吃清淡、爽口、不膩的食物，高雄區農業改良場最近介紹南部特產作物“豆薯”的食用法，推荐蛋炒豆薯、蝦仁肉丸湯、三色錦、肉絲豆薯、五彩沙拉、菜肉餛飩、蛋香鮮蔬等好吃又好料理的夏天開胃菜。

豆薯在本省產地，主要為台南及高屏地區，而以高屏地區之氣候條件最適宜。高雄縣的大社、仁武、橋頭、湖內，屏東縣的屏東、萬丹、新園等地均有栽培。因消費量不多，且其他蔬菜栽培發達的關係，栽培面積變化較少，又如氣候條件，亦會影響當年的栽培面積。

豆薯是根莖菜類，可食用部份為表土下的根莖部，可說是一種清潔蔬菜。收穫後在低溫下或冷涼

處，耐儲藏達數個月，可暫儲供夏季蔬菜之用。但是在國內消費量不高，仍需加強推廣教育，介紹食用法。此次由高雄區農業改良場辦理的豆薯品嚐促銷會，由家政指導員曾玉惠製作了七道豆薯食譜，做法簡單，大人小孩都喜歡吃。

曾玉惠特別推荐“三色錦”，將豆薯配上絞肉、魚漿等當餡，外表沾上玉米粒、紅蘿蔔粒，或包上紫菜上鍋蒸煮，色香味俱全，宴客或家常菜都非常適宜。至於開胃的“肉絲豆薯”，大火快炒，加些豆瓣醬，準叫人吃了還想再吃；“五彩沙拉”、“涼拌三絲”，淡而不膩，清脆爽口，更是夏天清涼的好菜。

目錄

● 消費資訊

- 3 夏日豆薯受歡迎……………周朝
- 4 台東山地鄉小米收成……………溫秀嬌

● 保健教室

- 6 便秘引起大腸癌……………董大成
- 8 如何防止意外傷害(2)……………戴順德
- 9 酵田的功效……………蕭清月
- 12 不可鬆懈了家庭計畫……………江千代

● 食品營養

- 10 半生熟的肉類海鮮不要吃……………來隆祚

● 家庭園藝

- 26 椒草知多少……………章錦瑜

- 30 山蘇花……………花圖
- 32 掌中妙菜園……………黃朝陽譯
- 35 蘭花旅館……………花稼

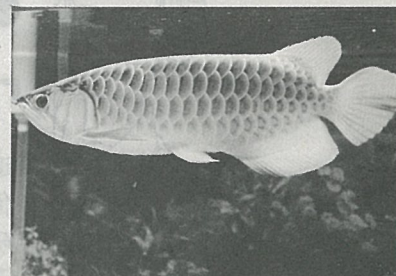
● 特別報導

- 14 紅龍餌料搜奇……………吳聲森

● 創意攝影

- 18 今夕何夕 直教生死相許……………夢溪／林果／劉盛興

- 13 休閒農業……………秦惟聰／葉似芝
- 20 新知介紹……………本刊
- 22 國建會農業建言……………馮輝岳
- 24 歌謠欣賞……………馮輝岳



紅龍（魚雜誌提供）

● 下期預告

紅寶石 VS 黑珍珠
下營鵝肉
創造肌膚美的飲食法