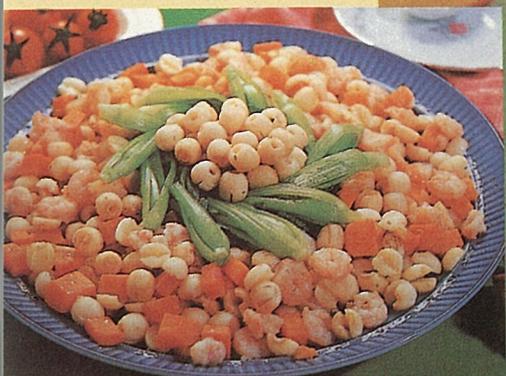
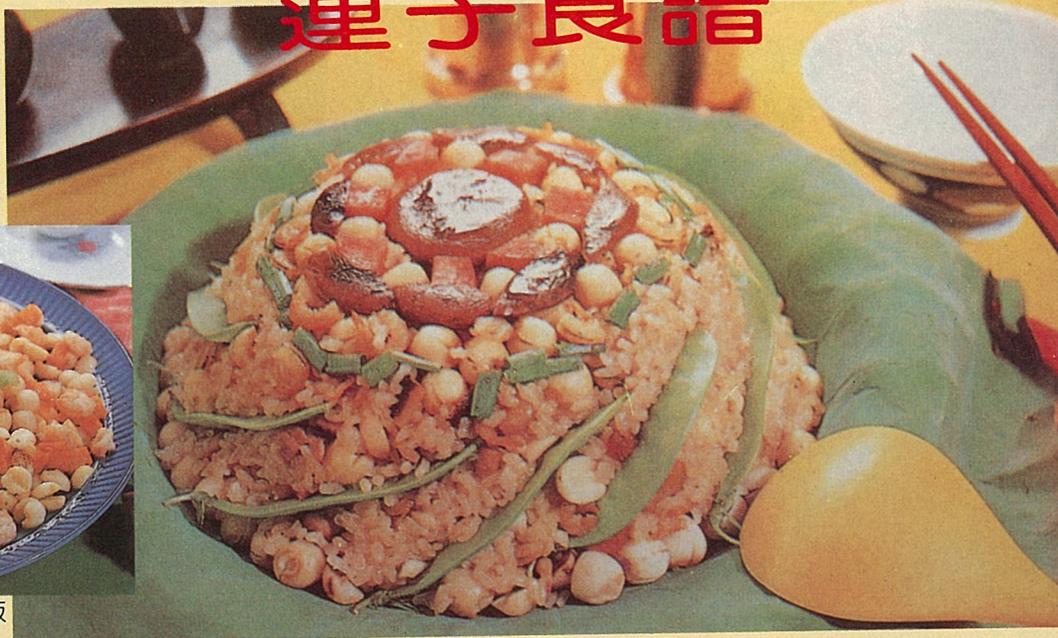


周朝

蓮子食譜



翡翠蓮子 荷葉香飯

荷葉香飯

材料：

荷葉 2 片、糯米 600 公克、蓮子 225 公克、里肌肉 150 公克、蝦仁 120

公克、火腿 120 公克、香菇 75 公克、蔥頭 75 公克。

調味料：

沙拉油 3 大匙、醬油 1 大匙、鹽 1/2 茶匙、五香粉少許。 (下接第 4 頁)

鄉間小路

國產果汁系列上市！

國產果汁以鄉間小路為統一品牌展開促銷



強

調自然、健康、純樸、貨真價實的國產果汁，將自今年中秋節起重組待發，以“鄉間小路”為統一品牌，預備打入國內的消費市場。

目前已經上市的“鄉間小路”有竹南鎮農會生產製造的柳橙汁，9月底或

10月間，新包裝的玉井芒果汁、竹南百香果和芭樂汁亦將加入陣容。農委會、農林廳和省農會訂於中秋節前，在台北市各超級市場舉辦促銷活動，來不及採用新包裝的果汁先以舊包裝出售。

農委會農糧處黃有才博士表示，“國產果汁”和市面一般追求時髦、有新穎廣告促銷的果汁不同，它強調的是自然、健康、純樸，而且貨真價實。為了保證其品質，農政單位也做了良好的品管措施，其一是由農委會和食品科學研究所，對生產農會的果汁生產製造過程予以標準化，使產品達一定水準；其二是對這些國產果汁不定期抽驗，測試其中所含天然原汁的比例是否合於標準。如此以嚴格的品管來避免衛生不良或純度不佳，並保障消費者的權益。這也是和市售其他果汁沒有政府公信單位抽驗不同的地方。

國產果汁正透過省農會積極和台北地區各超級市場接洽銷售管道，如果銷售順暢，陸續可能還有桶柑、香蕉等果汁上市。(沈)

蓮子沙拉



蓮子全家福

(上接第2頁) 作法：

- ①糯米洗淨，浸水1小時。
- ②里肌肉、火腿、香菇均切丁。
- ③鍋中入油2大匙將蓮子、糯米炒至半熟，加塩 $\frac{1}{4}$ 茶匙，置於電鍋煮熟。
- ④鍋中另熱油1大匙，爆香蔥頭，加香菇、蝦仁、火腿、里肌肉及調味料炒勻備用。
- ⑤取荷葉包入③④料，再放在蒸籠上蒸熟後即可。

翡翠蓮子

材料：

蓮子 220 公克、蝦仁 150 公克、胡蘿蔔半小條、青江菜數棵。

調味料：

沙拉油 3 大匙、塩 $\frac{1}{4}$ 茶匙、米酒 1 小匙、太白粉少許。

作法：

- ①蝦仁去腸泥洗淨，加太白粉及酒拌勻。
- ②蓮子煮熟，胡蘿蔔切丁備用。
- ③青江菜洗淨，以開水燙煮，擺盤。
- ④起油鍋炒胡蘿蔔及蝦仁，並加入煮熟的蓮子，加塩調味，炒勻即可。

蓮子沙拉

材料：

蓮子 300 公克、小黃瓜 2 條、胡蘿蔔 1 小條、沙拉醬半杯、胡椒粉少許。

作法：

- ①蓮子洗淨煮熟，胡蘿蔔煮熟切丁。
- ②小黃瓜洗淨去頭尾切丁，用少許塩搓一下，再以冷開水將塩洗淨。
- ③蓮子、小黃瓜丁、胡蘿蔔丁等混合，加入沙拉醬拌勻，洒上胡椒粉即可食用，如再移入冰箱內冰至冰涼，更為可口。

蓮子全家福

材料：

豬肚 1 個、蓮子 300 公克、四神 120 公克。

調味料：

塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙、米酒少許。

作法：

- ①豬肚洗淨，將蓮子、四神拌勻裝入豬肚內，加水漫過豬肚煮至豬肚及蓮子熟透，加入調味料。
- ②食時將豬肚切開取出蓮子，豬肚切片，加湯以大碗盛裝，洒少許米酒即可供食。