

金針菇

金針菇質地清脆
久煮不爛
冬天是火鍋料的寵兒
夏天用來涼拌煮湯或炒食
也都非常爽口

涼拌金針菇

材料：金針菇 8 兩，小黃瓜 2 條，辣椒 1 條，嫩薑 3 片，蔥 3 支。

調味料：香油 ½ 湯匙、鹽 ¼ 茶匙、辣豆瓣醬 1 湯匙。

- 做法：
1. 金針菇去根部洗淨切段，用開水速燙撈起放入冰開水中冷卻，撈起瀝乾。
 2. 小黃瓜切絲用少許鹽揉軟瀝乾水份，辣椒、薑、蔥洗淨切絲備用。
 3. 將 1. 2. 料及調味料加在一起攪拌均勻即可裝盤。



涼拌金針菇



金針菇燴豆

材料：金針菇 8 兩，四季豆 4 兩，辣椒 2 支。

調味料：鹽 ½ 茶匙。

- 做法：
1. 金針菇去根部洗淨。
 2. 四季豆去頭尾洗淨切絲，辣椒切絲。
 3. 油鍋燒熱先炒 2. 料再入 1. 料速炒，並調味炒勻即可。

豐年社推薦 甜品 系列



特殊風味，
風味獨特

雲農花生湯

雲林縣農會出品 每罐(330cc)18元／每打216元

屏東紅豆湯

屏東縣農會出品 每罐(350cc)18元／每打216元

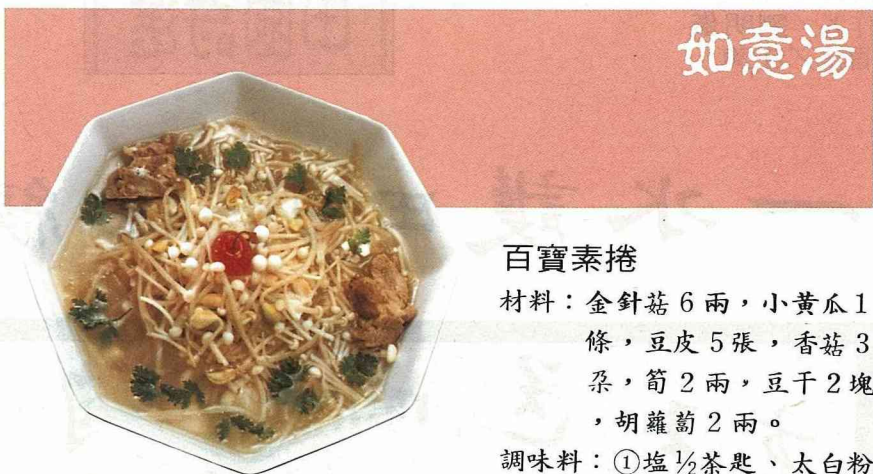
豐年社／台北市溫州街14號 (02)3628148電話洽仲小妮

如意湯

材料：金針菇 6 兩，豆腐 1 塊，排骨 4 兩，薑 5 片，酸菜 2 兩，香菜少許，黃豆芽 2 兩。

調味料：鹽 1/4 茶匙。

做法：1. 排骨洗淨用開水燙過，黃豆芽洗淨備用。
2. 金針菇去根部洗淨。酸菜洗淨切絲，豆腐洗淨切長絲。
3. 鍋內放 5 碗水放入薑及 1. 料煮 30 分鐘，加 2. 料待煮沸加調味料，洒上香菜即可上桌。



如意湯

百寶素捲

材料：金針菇 6 兩，小黃瓜 1 條，豆皮 5 張，香菇 3 朵，筍 2 兩，豆干 2 塊，胡蘿蔔 2 兩。

調味料：① 鹽 1/2 茶匙、太白粉 1 茶匙。② 麵粉 1 茶匙。

做法：1. 金針菇去根部洗淨。
2. 筍煮熟切絲，胡蘿蔔、小黃瓜洗淨切長絲，豆干、香菇泡軟切絲。
3. 鍋內放 1 湯匙油，油熱放入香菇、豆干、筍絲炒香，再加胡蘿蔔、小黃瓜、金針菇速炒，加調味料①後起鍋。
4. 豆皮用濕毛巾輕輕抹後放入炒好之材料，捲成長條狀，旁邊抹上麵糊使之粘合。
5. 包好後放入油鍋炸至金黃即可撈起切段排盤。



百寶素捲

豐年社推薦 芭樂果汁

● 台南縣玉井鄉農會出品

國產果汁，
新鮮芭樂原汁 30% 以上。

每罐 (320cc) 17 元 / 每打 204 元

每罐 (1000cc) 40 元 / 每打 480 元

豐年社 / 台北市溫州街 14 號 (02) 3628148 電話洽仲小姐

新產品

