



台南區農改場／李月寶

## 芽菜

芽苗菜的培育相當簡單，舉凡市面上種子店可購得的豆科、十字花科作物種子均可培育。只需3~7天，便有新鮮可口的芽菜可享用了。

### 家常紅豆芽

材料：紅豆芽 300 公克、火腿丁半杯、小黃瓜1條、胡蘿蔔丁半杯（煮熟）、蔥粒1大匙、油3大匙。

調味料：鹽¼小匙。

作法：起油鍋，放入蔥粒爆香，依序放入火腿丁、胡蘿蔔丁、小黃瓜丁及紅豆芽，快炒加入調味料即可。



### 家常紅豆芽

### 空心菜芽土司捲



### 空心菜芽土司捲

材料：白土司10片、空心菜芽250公克、花生醬1杯。

作法：白土司切邊後，均勻塗上花生醬，鋪上空心菜芽，捲起即成。

## 豐年社推薦 芭樂果汁

●台南縣玉井鄉農會出品

# 新產品



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

### 蘿蔔櫻紫菜捲

材料：蘿蔔櫻100公克、紫菜（4公分×8公分之大小）10張、檸檬1個、花生粉½杯。

作法：1.將蘿蔔櫻洗淨，瀝乾水份備用。  
2.紫菜先鋪花生粉後，再加蘿蔔櫻捲起來，吃時滴一點檸檬汁即成。



### 蘿蔔櫻紫菜捲

### 豌豆苗沙拉



### 豌豆苗沙拉

材料：豌豆苗150公克、香腸1條。

調味料：沙拉醬3大匙、甜辣醬1大匙。

作法：香腸煎熟後斜切薄片，與豌豆苗混合，加調味料拌勻食用。 ■

## 豐年社推薦

## 白木耳飲料

●台南縣下營鄉農會出品

白木耳汁櫻桃·蜂蜜·鳳梨三種口味  
每罐(250cc)15元/每打180元



豐年社/台北市溫州街14號 (02)3628148電話洽仲小姐