

白蘆筍

選購莖狀直挺、筍尖緊密、色澤乳白、長度在20公分內者為佳。

白蘆筍如不馬上食用，應放冰箱冷藏，但愈快調理，品質愈佳。

銀筍香豉

材料：白蘆筍 500 公克，雞肉 250 公克，豆豉 2 大匙，蒜頭 1 粒，紅辣椒 1 條，蔥末 1 小匙，油 2 大匙。

調味料：①醬油 ½ 大匙，酒 1 大匙，太白粉 ½ 大匙。

②醬油 ½ 大匙，水 ½ 杯。

作法：1. 白蘆筍洗淨去皮，切小段；雞肉切片醃①料備用。

2. 豆豉以水沖洗一下，紅辣椒切片，蒜頭拍碎。

3. 熱油，將雞肉炒熟撈起，另起油鍋將蒜頭爆香，入辣椒、豆豉炒香後，放入白蘆筍及②料拌炒數下後加蓋燜煮使入味，再加入炒熟的雞肉拌勻即成。



銀筍香豉

遊龍戲筍



遊龍戲筍

材料：白蘆筍 300 公克，鹹水吳郭魚 6 尾，薑絲 1 大匙，水 4 杯。

調味料：鹽 1 小匙。

作法：1. 白蘆筍洗淨去皮切段，吳郭魚洗淨去鱗、內臟，備用。

2. 鍋中入水煮沸後，加入白蘆筍段及吳郭魚，煮滾後，改小火慢慢燉至魚酥筍軟，即入薑絲及調味料即成。

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電話洽詢

茺香玉筍

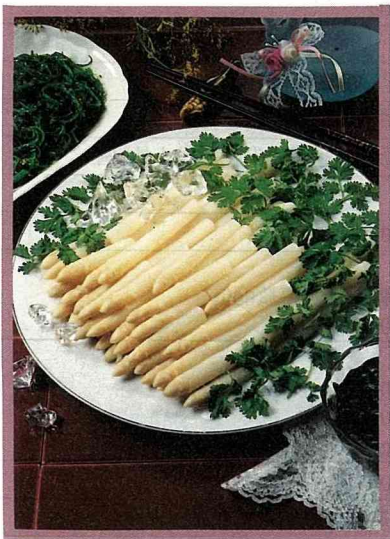
材料：白蘆筍 500 公克，香菜 150 公克，紅辣椒少許。

調味料：醬油膏 3 大匙，細砂糖 1 大匙，蒜末 1 大匙，麻油 1 小匙。

作法：1. 白蘆筍洗淨、去皮、切段，入沸水中燙煮 2 分鐘後撈起，在冷開水中浸涼，再放入冰箱冰涼。

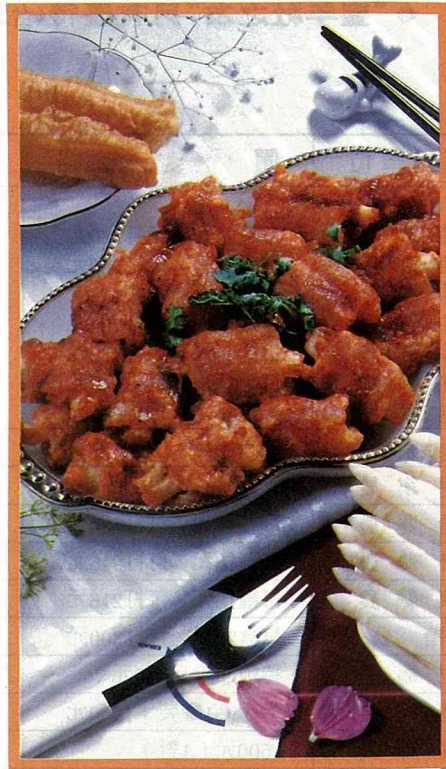
2. 香菜、紅辣椒洗淨剝碎，加入調味料拌勻。

3. 盤中置入冰塊少許，擺上白蘆筍，沾佐料食用，清香爽口。



茺香玉筍

糖醋白筍



糖醋白筍

材料：白蘆筍 100 公克，油條 2 條，炸油 3 杯，油 1 大匙。

調味料：① 低筋麵粉半杯，水半杯。

② 番茄醬 3 大匙，糖 1 大匙，鹽 1/4 小匙，水 2 大匙，太白粉 1 小匙。

作法：1. 白蘆筍洗淨、去皮，切約 5 公分之長段。

2. 油條切 4 公分長段，用筷子將中央穿洞，塞入白蘆筍段，裹上①料，入油鍋炸酥撈起。

3. 起油鍋，熱油 1 大匙，加入②料見稠淋於炸酥之白蘆筍上，趁熱供食。

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