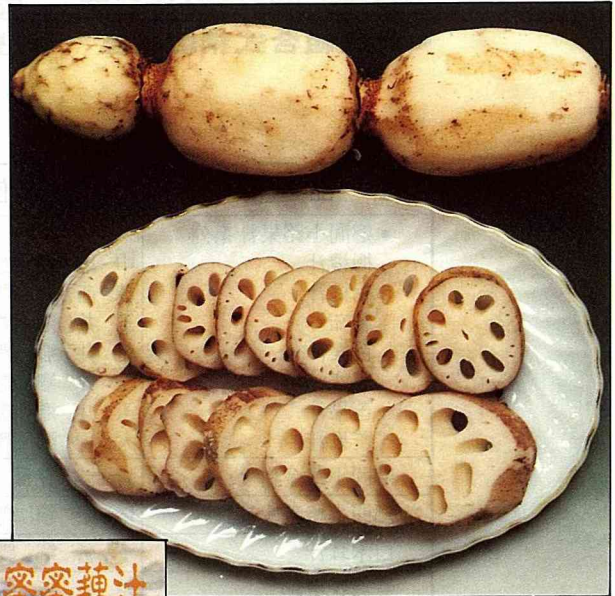


蓮藕

蓮藕去皮，搭配其他食物以煮、炒、燴、蒸、炸、涼拌、糖漬等方法烹調，均美味可口。



蜜蜜藕汁
奶香藕汁

蜜蜜藕汁

材料：藕丁1杯，蜂蜜4湯匙，白開水3杯，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做法：所有材料一起放入果汁機中，攪打成汁液狀。

奶香藕汁

材料：蓮藕半斤，鮮奶4杯，白開水1杯，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，白砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯。

做法：蓮藕去皮切丁入果汁機中，並加入所有材料攪打成汁液狀。

豐年社推薦 洛神花 系列

台東縣農會出品



蜜洛神花汁	每瓶(1000cc)	110元
洛神花	每盒(70g)	70元
洛神花蜜餞	每盒	55元
洛神茶	每盒(12包入)	80元



豐年社／台北市溫州街14號／電話洽 仲小姐(02)3628148



酒釀蓮藕

材料：蓮藕半斤，酒釀 $\frac{1}{2}$ 杯，冰糖2湯匙，太白粉2湯匙，金棗、黑棗、綠梅等蜜餞各些許。

做法：蓮藕去皮切片加水3杯煮滾3分鐘，調入冰糖煮溶再加入酒釀、蜜餞拌勻，並調入太白粉汁即可。



桂花藕羹

材料：藕粉2湯匙，沸水 $1\frac{1}{2}$ 杯，細砂糖2湯匙，桂花醬1茶匙。

做法：藕粉先以1湯匙冷開水調溶，沖入沸水拌勻，再調入糖、桂花醬拌勻。

藕凍

材料：藕粉3兩，洋菜粉1包，白砂糖1杯，水5杯

做法：水4杯煮開，加入洋菜粉煮溶，入糖溶解。再以1杯水調藕粉汁，並倒入鍋中攪勻即可倒入模型。待冷卻扣出，即為色佳味美之藕凍，冰涼後更可口。

豐年社推薦 蔗竹系列

●嘉義縣大埔鄉農會出品

蔗竹脆筍 每包300g / 40元

蔗竹筍茸 每包300g / 40元

自然發酵
風味獨特
調和油膩
幫助消化
不加防腐劑



豐年社 / 台北市溫州街14號
電話洽 仲小姐(02)3628148