

糙米番薯粥 · 蠔油韭菜 · 糖醋木耳



糙米番薯粥

【材料】

糙米 1 杯、番薯半斤、水 8 杯。

【作法】

1. 糙米洗淨，番薯削去外皮切塊。
2. 將糙米、番薯、水放於鍋中，小火將糙米煮軟。

蠔油韭菜段

【材料】

韭菜 1 斤、柴魚片 1 兩。

【調味料】

蠔油 2 大匙、水 1 大匙、糖 1 小匙。

【太白粉水】

太白粉 1 小匙、水 1 小匙。

【作法】

1. 韭黃洗淨，入滾水速川燙取出切成 5 公分段，放盤中。
2. 鍋中煮調味料，以太白粉水勾芡淋於韭菜段上，撒上柴魚片。

糖醋木耳

【材料】

濕木耳半斤、薑屑 1 大匙、沙拉油 1 大匙。

【調味料】

糖 1 大匙、白醋 1 大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、醬油 1 大匙。

【作法】

1. 木耳洗淨去除硬蒂，切絲。
2. 鍋中放油爆薑屑，放入木耳炒數分鐘，加調味料拌勻。

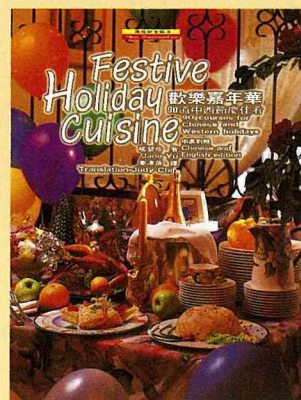
營養素 菜單	每份營養素				
	熱量 (仟卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣 (公克)	膳食纖維 (公克)
糙米番薯粥	204	6	-	45	3.6
蠔油韭菜段	35	1	3	1	2.4
糖醋木耳	39	-	3	3	3.25

● 豐年社代售 ● 幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社
洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31