



■杏鮑菇、囊口蘑及猴頭菇三種菇類製成之調理包。

樣，撕開或剪開封口即可食用，或裝入碗內在微波爐內加熱3-5分鐘後即可熱食。美乃滋瓶即一般裝美乃滋的玻璃瓶，有大中小不同尺寸，瓶蓋是馬口鐵做的，可高壓消毒，但用久了會生鏽，必須替換。



■三種菇類調理包之內容物倒出盤內即可食用，方便省事。

三種菇類以杏鮑菇的口味最佳，猴頭菇及囊口蘑次之，製作時殺青手續不可免，否則有些苦味，此種調理包及瓶裝菇類食品，市面上很少見，但聰明的主婦們不妨自己動手做做看，會有意想不到的愉快及



■三種菇類瓶裝罐頭，美觀大方。

成就感。此種調理食品一般放在常溫之下至少可保存3個月，放在冰箱內可以保存更久。



■土豆與紅土豆。

圖文 / 廖壬戌

在台灣，土豆又叫落花生，滋味好口感佳，是品茶下酒的佐食，一碟土豆可以打發好長的時間。我們常吃的土豆仁，顏色以淡紅或白色為多，很少見到紅色的土豆仁。

土豆並非台灣本土產品，而是舶來品，原產中南美洲，明朝傳入中國，再由福建移民引入台灣栽植。

台灣土豆面積約有3萬公頃以上，產量達8萬公噸，以食用、加工、製油為主。

紅色土豆仁品種是改良研發成功的品種，外殼很薄，容易剝開，豆仁顆粒小又多，每個莢果子粒有3至4個，質感鬆滑，一嚼即碎，味道鮮美香甜，少油脂，越嚼越有味，越吃越順口。現在都用來加工成零嘴，當休閒食品。

據許多和加工廠訂契約的豆農說，這種紅土豆的生長過

程和一般土豆大同小異，但採收時則需技巧，通常土豆的成長期，從播種至收穫，約100天即成熟。而紅土豆若是完全成熟才採收，它的種子也就是豆仁，會在土裡發芽，收起來已無經濟價值，必須在未完全成熟，即90天左右即採收，才能收到好豆粒。

台灣紅土豆



■剝豆莢，取豆仁，加工調理成休閒食品。

■紅土豆要比一般土豆提早10天左右採收。