

竹筍

竹筍具獨特清香爽脆風味，
是國人嗜食蔬菜。
不論煮湯、
紅燒或拌沙拉，
均美味可口。
同時，
竹筍是一種低熱量粗纖維食物，
多吃不發胖，
是適合現代人的健康食品之一。



桂筍福菜湯



材料：去殼桂竹筍 1 台斤，福菜（客家人的鹹菜）或梅乾菜 2 兩，大排骨 8 兩，豬油 2 湯匙，鹽適量。

做法：1. 筍切斜塊或寸段，福菜洗淨切寸段，排骨斬塊備用。
2. 鍋放入兩大湯碗水，筍塊、排骨、豬油滾後改小火煮 1 小時再投入福菜煮 20 分，調味後即可。

備註：福菜（覆菜）或梅乾菜、鹹菜等各類菜乾均可代用，各有風味。如不加菜乾，可加入醬筍 2 塊與筍、排骨等一起放入鍋中同煮。

豐年社推薦米食系列

CAS優良冷凍炒飯炒米粉
阿諾水成企業公司出品



蝦仁蛋炒飯 每包32元
青椒肉絲炒飯 每包32元
咖哩炒飯 每包32元
番茄蛋炒飯 每包32元
什錦炒飯 每包32元
什錦炒米粉 每包30元

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362-8148



紅燒桂竹筍

材料：煮熟桂竹筍1台斤，排骨或五花肉約10兩，青蒜2支，醬油2大匙，砂糖1茶匙，水2碗，沙拉油3碗，鹽適量。

做法：1. 煮熟桂竹筍整支切斜塊或寸段，五花肉切塊，青蒜切段待用。
2. 沙拉油燒熱，肉塊炸黃撈起。
3. 鍋放入清水2大碗，筍塊、肉塊、醬油、砂糖、鹽，燜煮30~40分鐘即可，起鍋前投入青蒜段，煮數分鐘便可熄火入盤上桌。



炒桂竹筍絲

材料：煮熟桂竹筍10兩，瘦豬肉3兩，沙拉油或豬油3大匙，香菇2朵，蒜頭2粒，紅辣椒1支，醬油1大匙，鹽適量。

做法：1. 筍洗淨撕成細絲再切寸段，香菇泡軟切細絲，豬肉切細絲，蒜頭拍碎，紅辣椒切斜絲待用。
2. 鍋燒熱放入3大匙油，投入蒜頭爆香，再下香菇、紅辣椒、肉絲、醬油、鹽、筍絲及3大匙水，炒數分鐘即可入盤上桌。

綠竹筍沙拉

材料：帶殼綠筍1台斤，沙拉醬適量。

做法：1. 綠竹筍帶殼洗淨放入鍋內，以水煮熟約1小時待冷，放入冰箱冷藏後再去殼。
2. 去殼之筍切成滾刀塊排盤，上拌沙拉醬即可食用。



豐年社推薦 竹筍 系列

雲林縣古坑鄉農會出品



調味玉筍

每包180g / 25元

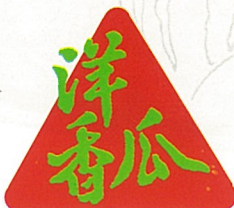
採用鮮嫩竹筍，經一貫自動化真空封袋高溫殺菌製成，不含漂白劑及防腐劑，開封後即可食用。

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)3628148

爲了您的權益 明智的選擇



購買優良國產水果
請認明這個標誌



爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。