

胡蘿蔔



梅汁蘿蔔

材料：胡蘿蔔 200 公克，蘋果 1 個，葡萄乾 50 公克。
調味料：酸梅汁 4 大匙，麻油 1 小匙。
作法：胡蘿蔔洗淨去皮，切或刨成片狀；蘋果洗淨，連皮切片，加入調味料，洒上葡萄乾即成。



胡蘿蔔糕

材料：胡蘿蔔 600 公克，在來米 600 公克，蝦米 50 公克，油 2 大匙，玻璃紙 1 張。
調味料：鹽 2 大匙，胡椒粉 1 小匙。
作法：1. 米洗淨浸泡隔夜後，加水打成米漿；胡蘿蔔洗淨去皮刨絲，蝦米洗淨切碎，蒸鍋入水煮滾備用。
2. 起油鍋，加油 2 大匙燒熱，入蝦米炒香，再入胡蘿蔔絲炒熟後，倒入米漿及調味料拌炒至粘稠狀，即盛入舖有玻璃紙之蒸籠中，置於蒸鍋上蒸熟。

豐年社推薦

台糖產品

台灣糖業公司出品

本社代售

海苔高纖酵母餅乾

(高纖維·低塩·低脂肪)

每盒 25 元 每打 300 元

肉酥

(沙拉油炒製)

每罐 (200 g) 113 元

禮盒 (2 罐裝) 226 元

(300 g) 165 元

禮盒 (2 罐裝) 330 元

台北市溫州街 14 號 (02) 3628148 洽仲小姐

蘿蔔銀卷

材料：胡蘿蔔 300 公克，小卷 200 公克，蔥 2 支，薑末、蒜末各 1 大匙，沙拉油 2 大匙。

調味料：鹽 1 小匙，糖 $\frac{1}{2}$ 小匙，胡椒粉少許。

- 作法：
1. 胡蘿蔔洗淨，去皮蒸熟後切滾刀塊，蔥洗淨切段備用。
 2. 小卷切成環狀，入熱水中川燙，撈起。
 3. 起油鍋入油 2 大匙爆香薑末、蒜末後，加入胡蘿蔔及小卷拌炒，並入蔥段及調味料炒勻即成。



清香蘿蔔

材料：胡蘿蔔 600 公克，瑪琪琳 1 大匙，糖 1 大匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙，黑芝麻 1 大匙。

- 作法：
1. 胡蘿蔔洗淨，去皮，切成同樣大小之長方塊。
 2. 切好之胡蘿蔔置入鍋中，加入可浸過胡蘿蔔之水量及瑪琪琳，糖，鹽，以中火煮開後，改小火，打開蓋子，慢慢將水份煮乾盛盤，灑上黑芝麻。



滷燉四色

材料：胡蘿蔔 300 公克，前腿肉 300 公克，蒜粒 6 粒，蔥 3 支。

調味料：醬油 3 大匙，冰糖 1 大匙，清水適量。

- 作法：
1. 胡蘿蔔洗淨，去皮切滾刀塊，前腿肉切塊，蒜粒拍碎，蔥切段備用。
 2. 鍋中入①之材料，加醬油先行煮香後，再入清水及冰糖以小火滷至胡蘿蔔及肉塊熟爛，加入蔥段稍燉即可。



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 180 g / 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

鄉間小路



享受
天然·
的果蔬汁

鮮純·健康

蕃茄·楊桃·柳橙·百香果·蕃石榴·
芒果·果菜汁·水果汁

請認明CAS鄉間小路
優良國產果蔬汁標誌



行政院農業委員會 聯合輔導
食品工業發展研究所