



# 臺中區農情月刊

發行所：行政院農業委員會臺中區農業改良場／發行人：陳榮五／總編輯：高德錚／主編：曾怡蓉／地址：彰化縣大村鄉松槐路370號／總機：04-8523101／網址：http://www.tdais.gov.tw／電子郵件：tfc@tdais.gov.tw  
印刷設計：財政部印刷廠／統一編號：57206903 工本費／每份5元／農民服務專線：04-8532993／傳真：04-8524784



## 第一二六期

中華民國九十九年二月一日發行

## 本期要目

- 「優質蕎麥」田間栽培成果觀摩會.....推廣活動專欄
- 水稻合理化施肥的好處.....合理化施肥專欄
- 結球白菜肥培管理.....合理化施肥專欄
- 合理化施肥減少蔬菜作物硝酸鹽含量.....合理化施肥專欄
- 員林阿嬤的味道－滷湯.....故事料理專欄



國內郵資已付

彰化郵局許可證  
彰化字第442號  
無法投遞請退回

局版台省誌字第1048號·台灣郵政台字第1412號執照登記為雜誌交寄

### 推廣活動專欄

## 「優質蕎麥」田間栽培成果觀摩會

文·圖／廖宜倫、吳崑隆

本場於99年元月7日假二林鎮儒林路洪秀霞農友蕎麥田舉開「98年秋裡作優質蕎麥」觀摩會，觀摩會現場有其他改良場研究人員、農會幹部、蕎麥產品廠商及各地蕎麥農友聚集，共同討論蕎麥栽培技術、相關開發產品及蕎麥功用等，氣氛熱烈非凡。

觀摩會由本場場長陳榮五博士及二林鎮農會蔡詩傑總幹事共同主持，陳場長表示，蕎麥屬蓼科蕎麥屬之一年生草本植物，原產中國大陸，生育期短，可補救因天候因素造成糧食減少而引起糧食危機，向來有救荒作物之稱。蕎麥栽培既省工且病蟲害少，花期長達50-60天，可利用來做蜜源植物。另外蕎麥子實富含蛋白質、澱粉、膳食纖維及礦物元素等可供食用(日本最有名的拉麵即由蕎麥做成)，另根據研究顯示，蕎麥具有抗氧化、降血糖、降血脂、抗腫瘤等功效，是一種具有高潛力的保健食品素材。

觀摩會現場針對田間栽培之蕎麥，農友提出如蕎麥栽培時期、蕎麥病蟲害...等栽培技術問題與本場研究人員互相討論，經本場研究人員介紹蕎麥特性、栽培適期、施肥及採收等田間管理方法，並當場至蕎麥田面對蕎麥植株介

紹其特性，參加農友均感收穫良多。

本場過去已將蕎麥和薏苡開發成健康食品，並輔導二林鎮農會販售，現場展示多項蕎麥相關製品，包括蕎麥麵、蕎麥麵線、蕎麥粉、蕎麥雪花片、及蕎花益壽禮盒等，吸引農友爭相詢問。中午時分並有洪秀霞農友提供蕎麥麵、蕎麥蘿蔔糕、蕎麥饅頭及蕎麥粽等多項蕎麥食品供現場農友品嚐，農友均感蕎麥食品美味可口，又能兼顧健康訴求，紛紛洽詢製造方法及採購地點，反應非常熱絡。

蕎麥具有許多保健功能，已由許多國內外

研究報告證實。本次觀摩會介紹蕎麥田間栽培技術、其保健功能及展示蕎麥加工產品，讓農友更加了解蕎麥特性，相信可增進農友栽培技術，進而提高蕎麥單位面積產量。



▲99年元月7日蕎麥田間成果觀摩會



▲蕎麥製品-蕎麥麵、蕎麥麵線



▲蕎麥田栽培技術介紹



▲蕎麥食品供現場農友品嚐

## 合理化施肥專欄

## 水稻合理化施肥的好處

文／李健鋒

國內水稻栽培經常於水稻生育後期因降雨或颱風過境而倒伏，嚴重影響水稻產量及降低稻米品質，水稻生育期間必須施用大量化學農藥控制病蟲害，不僅增加生產成本，稻穀亦有農藥殘留之虞，探討其原因主要在於稻農過量施用化學肥料所致。因此水稻栽培參考各區農業試驗改良場(所)推薦之合理化施肥，配合良好水稻栽培管理技術，培育優質健康植株，水稻生育期間比較不容易發生嚴重病蟲危害，生育後期亦不容易倒伏，不僅可以獲得穩定的產量收成，同時因水稻抽穗及成熟一致，可以有效提升稻米品質。

## 產量

水稻產量是由單位面積穗數、一穗粒數、稔實率及千粒重等產量構成因素所組成，產量構成因素之間具有高度相關，亦即每叢穗數愈多，則一穗粒數將顯著降低，同時亦帶動稔實率及千粒重表現較低。因此調控產量構成四個因素均達到最高的表現，則有賴於合理化施肥及良好的栽培管理技術。依據以往栽培經驗，如果水稻栽培施用過量化學肥料，水稻生長將過於茂盛，植體亦因氮素吸收過量較為軟弱，如此在水稻生長期間遇到梅雨期，帶來豐沛的降雨量，經常發生嚴重病蟲危害，水稻生育後期如果遇到大量降雨或颱風過境，水稻亦容易倒伏及發生嚴重病蟲危害。因此採用合理化施肥，建構優質水稻生長勢，才可以有效抵抗不利的氣候影響及降低病蟲害發生的程度，獲得穩定的產量收成。比較98年一期作彰化縣社頭鄉及竹塘鄉，水稻合理化施肥示範點之產量表現，因98年一期作水稻生育期間氣候條件配合得宜，梅雨不明顯亦無颱風過境及發生大量降雨，因此慣行施肥法栽培之水稻，因穗數較多，產量表現較合理化施肥栽培為高，但因合理化施肥不僅減少40%以上的施肥量，栽培期間亦降低化學農藥施用成本，因此合理化施肥所獲得實質收益表現比較好(表一、二)。

表一、彰化縣社頭鄉合理化施肥示範點產量結構表(98年一期作)

肥料施用 (公斤/公頃)	穗數	一穗粒數	稔實率 (%)	千粒重 (公克)	產量 (公斤/公頃)
推薦施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 140:60:50	20.22	86	94.88	25.71	6,767
慣行施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 270:147:157	23.78	79	88.79	24.23	7,513

1. 合理化施肥每公頃用量:台肥39號320公斤、硫酸銨490公斤、氯化鉀20公斤。
2. 慣行法施肥每公頃用量:台肥39號320公斤、硫酸銨320公斤、台肥1號320公斤、台肥5號320公斤、台肥43號320公斤。

表二、彰化縣竹塘鄉合理化施肥示範點產量結構表(98年一期作)

肥料施用 (公斤/公頃)	穗數	一穗粒數	稔實率 (%)	千粒重 (公克)	產量 (公斤/公頃)
推薦施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 140:60:50	22.56	90	97.98	26.22	7,263
慣行施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 200:120:110	25.22	76	88.40	23.19	7,722

1. 合理化施肥每公頃用量:台肥39號320公斤、硫酸銨490公斤、氯化鉀20公斤。
2. 慣行法施肥每公頃用量:台肥39號320公斤、硫酸銨490公斤、氯化鉀20公斤、台肥43號400公斤。

## 稻米品質

重要的稻米品質包括碾米品質及食味品質，糧商喜愛高的白米率及完整米率，可以獲得較高的商品利益，消費者則喜愛食用具有黏、Q及軟等好吃的米飯。碾米品質及食味品質除了與品種特性有關外，肥料的施用量影響是最為明顯。化學肥料施用過量，水稻分蘗數產生太多，將造成水稻抽穗不整齊，成熟期不一致，收穫時穀粒充實程度差異太大，青米率偏高，進而影響碾米品質，降低商品價值。氮素肥料施用過量，稻穀將累積較高之粗蛋白質含量，米飯食用口感較硬且黏性較低，顯著降低米飯的食味品質。比較98年一期作彰化縣社頭鄉及竹塘鄉，水稻合理化施肥示範點之稻米品質表現，採用合理化施肥之稻米，青米率含量較低，白米率及完整米率表現均較高，整體的碾米品質表現較優，同時分析白米粗蛋白質含量，合理化施肥之稻米，其白米粗蛋白質含量均較低，具有較優之食味品質(表三)。因此採用合理化施肥，適時適量提供水稻生育過程中所需的養分吸收，可以有效提升稻米品質，增加商品價值及市場競爭力。

## 結語

合理化施肥的好處非常多，不僅可以穩定水稻產量，又可以有效提升稻米品質，依據國內每年水稻栽培面積25萬公頃計算，採用合理化施肥，每年可以節省肥料10億元及人工施用肥料4.5億元的支出。雖然合理化施肥的好處非常多，但是要改變農民肥料施用的習慣不容易，特別是98年一期作，因為氣候條件良好，施用大量肥料栽培的水稻，均獲得非常高的水稻產量，使得合理化施肥推廣上愈加困難。而國內產地稻穀收購價格差距不大，優質好米收購的價值，僅在濕穀每百斤增加100~150元之間，甚至大部份的糧商，無論好壞稻穀，收購的價錢都一樣，更加降低農民生產好米的意願。因此合理化施肥除了加強示範觀摩及宣導外，如何輔導糧商以更高的價格收購優質好米，讓農友有栽培好米的誘因，應該也是非常重要的課題。

表三、彰化縣合理化施肥示範點稻米分析表(98年一期作)

示範地點	肥料施用	白米率	完整米率	青米率	粗蛋白質 含 量
	(公斤/公頃)	-----%-----			
社頭鄉	推薦施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 140:60:50	72.76	60.56	5.50	5.95
	慣行施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 270:147:157	71.32	54.68	9.88	6.30
竹塘鄉	推薦施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 140:60:50	71.60	60.92	6.89	5.72
	慣行施肥量 N:P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> :K <sub>2</sub> O= 200:120:110	70.88	58.24	12.17	6.10

合理化施肥專欄

# 結球白菜肥培管理

文·圖／賴文龍、趙佳鴻

結球白菜屬十字花科蕓苔屬，為二年生蔬菜。結球白菜原係溫帶作物，適宜在平均溫度15~20°C的環境下栽培，結球緊密而硬，品質優；平均溫度過高生育較差，結球不佳而鬆軟，品質差。因此台灣地區平地5~9月間，月平均溫度超過25°C之高溫環境條件，不適合結球白菜栽培。台灣地區結球白菜栽培品種可分為早生種(定植40天後可採收)及中生種(定植50天後可採收)，主要產期於春、秋及冬季節生產。主要產區為彰化、南投、雲林、嘉義及宜蘭等地。

栽培之土壤以保肥及保水佳之粘壤土為宜，土壤酸鹼度(pH值)介於為微酸或微鹼土壤，為適合結球白菜栽培生長；而土壤pH值若低於5.5以下，則易導致根瘤病嚴重發生，於第一次整地前，全面撒施石灰資材每公頃1,500~2,000公斤，耕犁入土中並與土壤充分混勻改良。結球白菜之肥培管理，三要素推薦用量每公頃氮素(N)200~250公斤、磷酐90~150公斤及氧化鉀120~180公斤(表1)。結球白菜整地種植前及栽培生育期間之施肥時期及分配率，30%氮素、50%氧化鉀、磷酐及有機質肥料全量當基肥施用，氮、鉀肥分3次於定植後外葉生長期、結球開始前及結球肥大型各施用一次追肥(表2、3)。整地作畦把基肥之肥料施於畦中央，包括有機質肥料6,000公斤/公頃、30%氮素為60~75公斤/公頃(折合硫酸銨285~357公斤/公頃)、磷酐90~150公斤/公頃(折合過磷酸鈣500~833公斤)及50%氧化鉀為60~90公斤/公頃(折合氯化鉀100~170公斤/公頃)，施於畦中間並覆土畦面耙平，種植結球白菜幼苗，定植15天後為外葉生長期，開始施第1次追肥10%氮素為20~25公斤/公頃(折合尿素43~54公斤/公頃)，10%氧化鉀為12~18公斤/公頃(折合氯化鉀20~30公斤/公頃)；結球開始前施第2次追肥，30%氮素為60~75公斤/公頃(折合尿素130~163公斤/公頃)，30%氧化鉀為36~54公斤/公頃(折合氯化鉀60~90公斤/公頃)(如表3、4)；而後第3次追肥於結球肥大型，施30%氮素為

60~75公斤/公頃(折合尿素130~163公斤/公頃)，10%氧化鉀為12~18公斤/公頃(折合氯化鉀20~30公斤/公頃)。結球開始前及結球肥大型可細分為二次，用溝施、穴施覆土，並配合畦溝灌溉，提高肥效。如施肥時期施用複合肥料及單質肥料之肥料量請參考表5方法。

台中地區栽培結球白菜之土壤，台中縣(市)及南投縣屬於砂頁岩沖積土為酸性壤土及彰化縣粘板岩沖積土為鹼性壤土，三要素肥料用量可依土壤酸鹼值高低，調整肥料用量，增加肥效有效性。若對結球白菜之肥培管理有技術上的疑問，請洽台中區農業改良場賴文龍或趙佳鴻先生，聯絡電話04-8523101轉310或321。

表一、結球白菜三要素推薦量(公斤/公頃)

氮素(N) 200~250 硫酸銨 952~1,190 (23.8~29.8包)	磷酐(P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> ) 90~150 過磷酸鈣500~833 (12.5~20.8包)	氧化鉀(K <sub>2</sub> O) 120~180 氯化鉀 200~300 (5.0~7.5包)
---	---	---

表二、結球白菜施肥時期及分配率(%)

肥料別	基肥	第1次追肥* (外葉生長期)	第2次追肥 (結球開始前)	第3次追肥 (結球肥大型)
氮肥	30	10	30	30
磷肥	100	—	—	—
鉀肥	50	10	30	10

\*各次之追肥可再細分二次施肥

表三、結球白菜施肥時期之三要素推薦用量(公斤/公頃)

要素別	總量	基肥	第1次追肥 (外葉生長期)	第2次追肥 (結球開始前)	第3次追肥 (結球肥大型)
氮素(N)	200~250	60~75	20~25	60~75	60~75
磷酐(P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> )	90~150	90~150	—	—	—
氧化鉀(K <sub>2</sub> O)	120~180	60~90	12~18	36~54	12~18

表四、結球白菜施肥時期施用單質肥料用量(公斤/公頃)

肥料別	基肥	第1次追肥 (外葉生長期)	第2次追肥 (結球開始前)	第3次追肥 (結球肥大型)
硫酸銨	285~357 (7.1~8.9包)	—	—	—
尿素	—	43~54 (1.1~1.4包)	130~163 (3.3~4.1包)	130~163 (3.3~4.1包)
過磷酸鈣	500~833 (12.5~20.83包)	—	—	—
氯化鉀	100~170 (2.5~4.25包)	20~30 (0.5~0.75包)	60~90 (1.5~2.25包)	20~30 (0.5~0.75包)

\*肥料每包40公斤計算

表五、結球白菜施肥時期施用複合肥料及單質肥料併用之用量(公斤/公頃)

肥料別	基肥	第1次追肥 (外葉生長期)	第2次追肥 (結球開始前)	第3次追肥 (結球肥大型)
台肥5號	375~469 (9.4~12.75包)	—	—	—
台肥1號	—	—	300~375 (7.5~9.4包)	—
尿素	—	43~54 (1.1~1.4包)	—	130~163 (3.3~4.1包)
過磷酸鈣	270 (6.8包)	—	—	—
氯化鉀	—	20~30 (0.5~0.75包)	—	20~30 (0.5~0.75包)

\*肥料每包40公斤計算



結球白菜條施



點施肥料未覆土，降低肥效



過量施肥，結球白菜生長不佳



大量施肥易造成土壤鹽化

## 合理化施肥專欄

## 合理化施肥減少蔬菜作物硝酸鹽含量

文·圖／陳葦玲、周書緯

隨著國人生活水平的提高，日常飲食攝取除了在「量」的需求之外，逐漸趨向於「質」的提升。蔬菜內含大量的維生素、礦物質、纖維素等物質，為維持人體健康所必須之營養來源，之外，其所含之植物性化學成分(phytochemicals)又稱植化素或植物性營養素(phytonutrients)，如酚類化合物、異戊二稀化合物、烯丙基硫化物及吡啶類等不僅可以抗氧化、預防心血管疾病、減低癌症發生率，還能輔助維生素發揮有效的生理機能，極具健康的效益。

但蔬菜中硝酸鹽累積之問題早有諸多報告，近年來民眾和政府也日益關心食物中硝酸鹽及亞硝酸鹽污染含量所產生的危害議題。事實上，硝酸鹽本身並無毒性，但會與血紅素反應代謝生成過多的變性血紅素(methaemoglobin)，造成紅血球攜氧能力降低，若長期攝食含過量硝酸鹽的食物，可能會導致毒性反應，如發紺(cyanosis)症狀，尤其是嬰兒更容易罹患之，嚴重的話會造成呼吸急促、震抖、心律困難，甚至窒息；另一方面，硝酸鹽可造成內生性氮-亞硝基化合物(N-nitroso compounds)如致癌物質亞硝胺(nitrosamines)的合成。聯合國糧食組織及世界衛生組織於1995年評估與制訂每人每日硝酸鹽攝取安全容許量為0~3.7 mg/體重(kg)/天，此建議值僅適用於成人，嬰幼兒則需更為嚴謹。

如何去降低蔬菜內硝酸鹽含量呢？其有效

途徑之一為控制植株根系的吸收速率以降低吸收量，即控制施肥種類和數量、氮肥的硝化速率等；二是加速硝酸鹽在植物體內的代謝。其中控制化肥的施用量是降低葉類蔬菜硝酸鹽含量的主要措施之一。目前已知在光和溫度等環境條件一定之下，氮素施用量增加，植物體中硝酸鹽含量隨之增加，結球高苣、芥藍、胡瓜及豌豆等作物都有相同趨勢。

在油菜及青梗白菜的試驗中，隨著尿素施用濃度增加，其植體內硝酸鹽含量亦增加(圖1)，但在植株生長勢方面，可由圖2看得出對於油菜及青梗白菜而言施用1 g·L<sup>-1</sup>及0.5 g·L<sup>-1</sup>尿素對其生長已足夠，更高濃度的尿素對於其生育表現並無較佳。

除了降低氮肥施用濃度外，氮肥分期施用亦是調節蔬菜尤其是葉類蔬菜氮素營養並降低其硝酸鹽含量的有效方法。葉類蔬菜氮肥施用應重視基肥而輕追肥，基肥比例為50%-70%時，有利於後期控制蔬菜硝酸鹽積累，同時提高蔬菜品質。緩效氮肥因釋放氮素的速率比較穩定，在蔬菜生產上，尤其是在葉類蔬菜上施用，可明顯

降低硝酸鹽含量，但若緩效氮肥釋放時期與植物需氮高峰不一致，可能會抑制植物生長，反而使硝酸鹽濃度增加。此外，施用有機肥料也為一項降低蔬菜硝酸鹽積累的有益農業措施，其原因一方面是生物降解有機質是漸近的，因此養分釋放緩慢，適合蔬菜對養分的吸收；另一方面土壤中有機質能降低土壤中硝態氮的濃度，減少了蔬菜對硝態氮的吸收，此外，有機肥料中含有多種酶類和生長促進物質，促進蔬菜生長，從產生稀釋效應降低硝酸鹽含量。

近年來由於石化原料的調漲，連帶影響化學肥料的漲價，使農友們生產成本增加，由於以往農友為了提生產量，常過量施用肥料，雖短時間獲利但卻對土壤造成傷害。除此之外，植體內硝酸鹽累積量會隨著氮肥施用量增加而提高，對人體健康亦會造成傷害，故建立正確的施肥觀念為現代農民重要之思維。

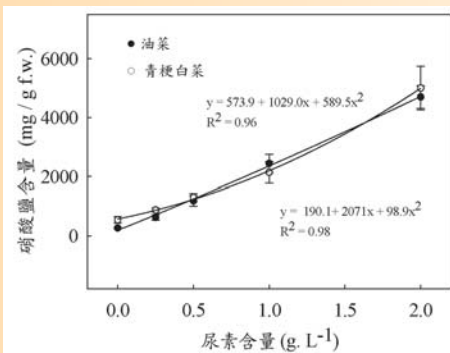


圖1. 尿素施肥濃度對於油菜及青梗白菜植株鮮重及植體內硝酸鹽含量之影響

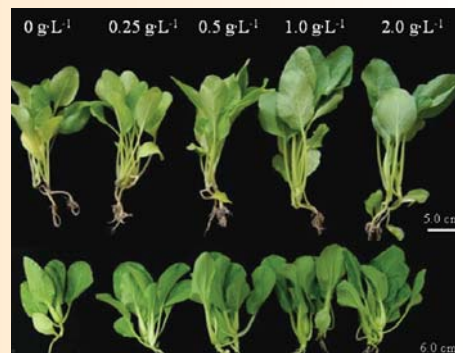


圖2. 尿素施肥濃度對於油菜及青梗白菜植株鮮重及植體生育之影響

## 故事料理專欄

## 故事料理系列--2

## 員林阿嬤的味道—滷湯

彰化市私立精誠高中／翁子茵

猶記得小時候，有一次到外婆家吃到一道佳餚，令我回味無窮。那是一道員林當地非常特別的料理，在別的縣市好像不見得能嚐得到的美食。當時，我吃得津津有味，興奮地問媽媽：「這是什麼料理？」「這叫滷湯。」媽媽微笑對著我說。但我始終不知道那是什麼，只知道外婆的手藝非常好，煮什麼都好吃。

國小四、五年級左右，我們一家四口參加了一場親戚家的喜宴，因提前陪爸、媽去幫忙，外婆和她的幾個好朋友一起煮了一大鍋滷湯，也就是喜宴前五、六個小時所準備的方便餐，而我們來得巧，也跟著吃起了幫忙辦婚宴人員享用的菜餚。

此刻我嚐到了一股熟悉的味道……「這是滷湯！」我大聲地叫著，所有在場準備前置料理的人，包括爸、媽，目光都投射在我身上。一陣鴉雀無聲伴隨而來的是響亮的讚嘆聲。「妹妹，你好聰明阿！是滷湯沒錯！」媽媽持續笑著，而我則是靦腆地繼續享受這碗美食的好滋味。

在吃的時候，媽媽順便提起了這道料理。她說滷湯的真正名稱及典故並不是很清楚，只曉得從小到大在員林地區參加婚喪喜慶、廟會活動、作醮拜拜或選舉造勢活動的場合也會有機會品嚐。而這道料理是選用適當的食材來做，不同於一般剩菜的大集合或所謂的菜尾湯。食材中搭配了肉類、蔬菜、菇類、魚漿等豐富的材料，若葷食改變素食料理滷湯時，只要將部分食材換成素豆枝、豆皮、豆包取代，經過慢火熬煮，就可直接淋在熱騰騰的白飯或熟麵上來吃，類似所謂的泡飯或泡麵。當然想吃高檔的食材，也可添加海鮮類的材料，讓這道平民化的普通料理「滷湯」也可以升級為最經濟實惠、好吃及最有地方特色的料理小吃。

這道菜不像大雜燴，我深刻地體驗出來，味道不雜，反而在我的腦海留下了很深很深的印象。我吃過！我喜歡！我知道這個味道！

回家的路上，媽媽知道我很喜歡這道料理。開始提起她小時候的回憶：早期，厝邊頭尾、左鄰右舍的感情是非常濃厚的，遇到需要人手

## 「故事料理」

文／張惠真

食物不僅供我們飽腹、提供營養，共享食物更是人與人心靈交流最快的方法。在我們成長過程，有許多料理是扮演著傳遞親情間微妙關係的角色，離開家鄉的遊子，會想起小時候阿嬤或媽媽的一道菜，或特殊地方小吃，或配合當地特殊節日、時令、民俗人文、歷史之特有的飲食。外來遊客亦可以感情、情緒去感受食物，藉由食物認識許多地方的風土人情。

因此，本場在98年度辦理「故事料理」徵文比賽，作者以料理為主題，寫出一道菜背後之動人的故事，共評選16項優勝作品，將在本年度陸續刊登，與大家分享有故事有感情的料理。

的場合，主動關心的人皆會前來支援協助，而當家的主人為了感謝這些親朋好友的義務幫忙，都會先煮一大鍋的「滷湯」料理，對他們的參與及付出給予分享和回饋。至今回想起來仍記憶猶新。

這是只有在員林才吃得到的嗎？有時回外婆家，我都會期待吃到這道料理，希望這道料理還能繼續傳承，讓更多人回憶起古早味。而最道地的料理，不僅該讓吃過它的人勾起回憶，更應該讓它持續傳給下一代，希望我能學會煮出員林阿嬤味道的「滷湯」好湯頭。

**材 料：**冬蝦、紅蔥酥、豬爆皮、豆皮各30公克，香菇、肉絲、胡蘿蔔、金針菇各50公克，竹筍、包心菜、魚漿條各200公克、芹菜2支

**調味料：**醬油2大匙、鹽1小匙、味素1/2小匙、胡椒粉少許、水2000cc

**作 法：**1. 冬蝦、香菇泡軟、紅蔥頭、豬爆皮、豆皮洗淨泡軟後切絲備用。  
2. 竹筍、包心菜洗淨切絲川燙備用。  
3. 油鍋放入紅蔥頭、冬蝦、香菇、肉絲炒香，加入少許胡椒粉、2料食材拌炒，再加入胡蘿蔔、豬爆皮、金針菇、豆皮絲及水煮滾至材料熟軟再加調味料及魚漿條煮滾，放入芹菜珠即可。

