

### 煎藕餅

**材料：**蓮藕一條（約十兩），肥瘦豬肉二兩，蝦米半兩。葱、醬油、鹽、太白粉等調味料各少許。

**做法：**豬肉洗淨切碎刻成肉末，拌上適量的鹽、醬油與太白粉備用。蝦米洗淨用熱水泡軟切成碎屑，也拌入肉末中。

蓮藕洗淨刮去皮，用擦絲板擦成絲，加上適量的鹽拌勻，再把肉末倒入攪拌均勻，並加上太白粉兩大匙。拌勻後，做成一個個小圓餅，放入熱油鍋中煎熟。不必煎太久，只要肉熟就可夾起，放在網中瀝去多餘的油，稍冷後吃。（秀穗）

### 魚燉豆腐

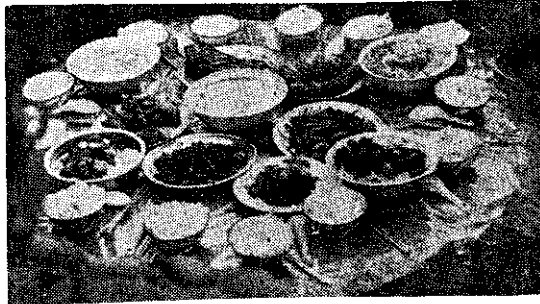
**材料：**金線魚一條（約半斤至十兩），嫩豆腐一元五角，豆豉一小包，葱、薑、鹽、酒等調味料適量。

**做法：**先把金線魚去鱗剖腹，挖去鰓與臟腑後洗淨。魚身內外稍撒上一點鹽，但不宜太多。

嫩豆腐切小方塊，放在搪瓷盤中，撒上少許鹽星，就把魚放在豆腐上，澆上一點料酒。

豆豉研碎，用熱油加葱段、薑末把豆豉爆香，然後盛在魚面上蓋勻。再放在滾水鍋中隔水燉，燉到魚眼突出，魚肉熟時，就可取出來乘熱吃。

（張燈雄）



### 五彩肉絲

**材料：**瘦豬肉三兩，豆芽十兩，五香豆腐干二塊，紅辣椒二個，葱四—五條。

**做法：**豆芽去頭尾，蔥切成節，紅辣椒去子後切成細絲，豬肉和豆腐干也切成絲。先將豆干下鍋爆香，再爆豬肉，並注下抽油，八成熱就剷起來。再炒豆芽、葱和辣椒豆芽，差不多熟了，就將豬肉和豆腐干放下，炒上十數下，就可上桌。（秋燕）

### 油燜筍

**材料：**筍一斤，花生油四湯匙，醬油兩湯匙半（可依自己口味加減），白糖半湯匙，水三湯匙，味精少許。

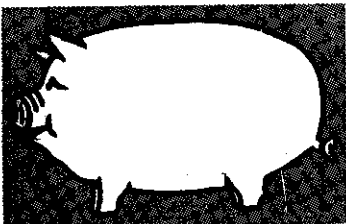
**做法：**先把筍剝去殼，削去老根，洗淨後切成兩寸長如小手指粗的長條。

鍋燒熱後倒入花生油，油熱後放進筍條，用旺火炒透，然後加醬油與白糖等調味，並略加水，再炒一會兒，就蓋上鍋蓋。並把爐火改小，用小火慢慢燜透，就可盛起來。（張秀鳳）

美容的要諦是和悅的容貌，文雅的動作，自然的風度，再加上適當的裝束。用的化妝品與年齡，膚色，時令諧和，才能增進美感。（賴麗蓉）

臺灣省農林廳飼料登記證  
農畜字第一〇四九五號

# 每頭豬多賺400元



劑進促育肥猪肉  
**TRIPLE FAT**  
司公限有份股達力傑  
品出營榮  
號151路西權民市北台

■ 使用肉猪肥育促進劑，能肥肥的肉猪體重，比一般重25台斤。  
■ 使用能肥肥可節省飼料，增加赤肉及肝臟。  
■ 目前許多養猪先進農戶均開始使用。  
■ 歡迎直接郵購，「定價：每（一頭份）包三十元正」郵購號碼是劃撥儲金帳號六五七三號  
■ 免費供給能肥肥說明書，請來索取。

項目	平均每頭在50日所需飼料	飼料市價 屏東半完全飼料50% @ 4.70/kg 乾樹薯 50% 3.00/kg	使用能肥肥	平均增加體重	增加體重換算市價 (1台斤13元)	合計
(一般) 普通飼法	134.5kg	517.80元	0	43斤	559元	
每日添加能肥肥3公分	110kg	423.50元	30元	68斤	884元	
由差額所得的利息		94.30元	扣30元		325元	389.30元