

農家必備

夜間外出、看田水，請用光度最強、壽命最長的美國電池，外層有高級塑膠壳保護，絕不漏電、絕不漏液，附有彩券，可免費遊覽香港，請愛用
美國 007 乾電池



美國手鎗牌 007 乾電池

總代理：吉時洋行
台北市南京東路一段124號
電話：54478 48673-6

苦瓜排骨

材料：苦瓜一斤，豬油、蔥蒜、酒、糖、太白粉、醬油、鹽各適量。

做法：先將苦瓜用刀兩半切開，挖去瓜子，用清水洗淨，再切成長方塊或旋刀塊，放在水中浸泡約二十分鐘，以去除苦味。排骨洗淨切成小段，倒上料酒，用太白粉拌勻，放在油鍋裏煎炸三十秒鐘撈起。另把豬油下鍋煮沸將蒜瓣入鍋爆炒一下，接着將苦瓜和炸過的排骨，一起下鍋再加入糖、醬油、鹽、蔥段等調味品，用鏟翻動拌勻，注入少許清水，然後

用文火燜燒大約二十分鐘，等鍋裏的湯汁將要乾時，即可離火趁熱上桌。
(張燈雄)

冬菜蒸鴨

材料：鴨半隻，冬菜兩大匙，筍一支，調味品適量。



做法：選購肥嫩的鴨子半隻，洗淨後放在深鍋中，加水兩碗煮到六、七成熟。筍剝去殼放在鴨湯中同煮（後放入，不必煮太久）。把冬菜末放在深塘瓷盤中，煮過的鴨子斬成方塊舖在冬菜上。筍切片圍在鴨塊四周。煮鴨的湯一小碗加調味澆

葡萄果醬

在鴨塊上，隔水蒸四十分鐘，就可取出上桌。
(張燈雄)

材料：葡萄二斤，白糖二斤。

做法：葡萄分別摘下，洗淨，放入鍋中，以水蓋過葡萄一吋為度。用大火煮約一刻鐘，煮時需常翻葡萄，煮至軟而核易脫落即可。

將葡萄核取出，再用大火煮，一面加糖，一面以鍋鏟壓碎葡萄，直到葡萄與糖液凝成固成濃醬為止。製成後可裝瓶貯藏。
(周武雄)

酸辣白菜

材料：白菜一斤，紅辣椒數個，鹽、醋白醋等調味適量。

做法：洗淨的白菜，切成一寸寬兩寸長，紅辣椒切成細長絲。這兩樣

都放在開水裏滾兩分鐘，撈起來後，在碗裏舖一層白菜，加少量精鹽放幾絲辣椒，澆一層醋再加一點白糖。這樣一層一層鋪好，上面緊緊地蓋上一個瓷碟子，等二、三小時後，就可以吃了。
(茶)

蝦仁菜絲

材料：包心白菜（黃芽白菜）二斤，蝦半斤（去壳，挑出泥腸，洗淨），瘦肉四兩（切細絲），熟豬油四湯匙，太白粉、鹽、酒等調味適量。

做法：白菜洗淨切成絲。用二湯匙熟豬油起油鍋炒熟肉絲倒下白菜，加鹽煮至白菜酥爛，盛出備用。另起油鍋將蝦仁加調味品快炒數下，待蝦仁捲圓即可起鍋，留下湯汁和入白菜肉絲共煮滾，下蝦仁、太白粉調至柔膩即成，裝深口盆上桌。
(曉曉)