

排骨藕湯

材料：小排骨一斤。藕一條，選大且嫩者。蔥少許，薑一塊，鹽一湯匙。可供六人份。

做法：(一)排骨洗淨，切成小塊。

(二)藕洗淨削皮，兩頭約半寸許切除。每節切為二三段，再橫切剖開，每塊約二分厚。

(三)排骨放入鍋中，加水二、三碗，熬煮二小時。加藕塊後，再煮一小時，至排骨及藕塊都熟爛，加入蔥薑鹽調味，稍煮片刻即可食用。(周美完)

蝦米菠菜

材料：菠菜一斤，蝦米半兩，花生米一元，麻油一匙，鹽適量。

做法：(一)菠菜去根去老葉，洗淨，在開水鍋中一燙就拿起。

(二)蝦米用開水燙後切碎，花生米去皮粹碎，兩者混合均勻。

(三)菠菜燙後切末，用紗布濾去水後加鹽麻油拌勻，放入盤內。上面再加蝦米與花米的混合物，吃時再攪拌均勻。(賴秀琴)

醬爆肉丁

材料：豬後腿肉十兩，毛豆半飯碗，豬油四湯匙，豆瓣辣醬二湯匙，鹽半湯匙，蔥一支，太白粉二湯匙。

做法：肉切小方塊，加酒和太白粉拌勻，毛豆用沸水和鹽煮熟撈出，豬油下鍋燒熱。肉塊下鍋爆炒約二分

釀苦瓜

鐘，加入毛豆、蔥、辣醬、鹽同炒數分鐘，即可盛盤上桌。(張秀鳳)

材料：苦瓜一條，豬肉四兩，蝦米一元。

做法：蝦米用溫水泡軟，豬肉斬碎，蝦米也切碎，加入適量的鹽拌勻。將苦瓜一頭四分之一處切下，用手將瓜子及內膜挖去淨，將肉餡放入，再將切下下頭部蓋上放碗中，隔水蒸熟即可。(張秀鳳)

煎豬排

材料：排骨肉(口

一ス)二十兩，醬油四大匙，酒二大匙，蔥四支，薑少量，油足量。糖二大匙，八角、胡椒、鹽等調味品適量(十人份)。

做法：(一)排骨肉切成十片，每片用刀背拍幾下，浸醬油約三十分鐘。(二)蔥切段，薑切片。(三)鍋裏放入六、八大匙油燒熱，肉片分三次放入，煎到赤黃色盛起。(四)放入蔥和薑，炒到香將肉片再放入，加調味料將鍋蓋蓋起來，文火燒十五分鐘，即可盛起。(呂玉麗)

飲食衛生

(一)飯前要洗手，飯後不做劇烈運動。(二)保持好心情，吃飯時不談不愉快的事情。(三)硬或大塊的食物，要盡量嚼細。(四)喝湯要等口中食物下咽，不要和食物一起咽下肚，大量的湯或開水泡飯吃，尤其不合衛生。(承緒)

農家必備
美國
手鎗牌
乾電池

新品
U.S.A.



美國廠製，電力特強
有塑膠壳保護
絕不漏電，絕不漏液
附有彩券，遊覽香港
請愛用〇〇七乾電池

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