榨菜肉絲

材料：半肥瘦猪肉半斤，榨菜二兩，醬油一匙半，太白粉三分之一匙，猪油三匙。

做法：將猪肉洗淨切絲，加入醬油略浸，榨菜切成細絲。

猪油置鍋中燒沸，將猪肉絲拌入太白粉，然後倒入沸油中速炒數下，加入榨菜絲略炒，即置於盤中。（素嬌）

橘皮糖

材料：柑橘皮五斤，糖三斤四兩。

做法：㈠柑橘皮洗淨切成〇•五公分長方角片。

㈡將切好的柑橘皮浸水泡一下（浸水的時間三十分）。

㈢再用水煮沸十五分（煮出苦味）。

㈣煮後撈起搾出柑橘皮內的水分，再用糖煮（注意不可煮焦），煮到沒有水分就可食用。（劉斌）

魚頭蘿蔔

材料：草魚頭一個，白蘿蔔一斤，薑、葱數根，香菜一撮，猪油三大匙。

做法：㈠猪油燒滾熱，魚頭兩面煎黃，再加進薑、葱、鹽、酒、胡椒粉，加水煮滾。

㈡蘿蔔削皮切薄片，加進滾開的魚頭湯鍋內，共滾煮一小時左右，至蘿蔔酥軟爲度。

如湯汁嫌少，可酌加水。（清水）

蝦仁拌芹菜

材料：蝦仁二兩，芹菜約六兩，醬油二大匙，蔴油二大匙，醋一大匙。

做法：把芹菜洗淨去葉，切爲一寸長段，放入沸水鍋內，抄煮十分鐘撈起，瀝乾水份，放涼備用。

先用二大匙蔴油把蝦仁炒好連油盛起，拌入芹菜內，加入醬油和醋再拌勻，就可以吃了。（欣青）

醋溜魚

材料：草魚一條約一斤。醋六湯匙，酒一湯匙。好醬油二湯匙，蔴油一湯匙糖一湯匙。鹽半茶匙，胡椒粉、薑葱、太白粉各少許。

做法：㈠將草魚刮鱗剖腹取鰓，洗淨，並剖成兩半。

㈡草魚放入鍋中滾湯內。

㈢三—五分鐘後將魚翻而，再滾三—五分鐘，用筷子試插魚背，如能插入表示已熟。將魚盛入盤中，湯留鍋內。

㈣將酒糖醬油、鹽一併放入鍋中，徐徐加入太白粉待滾。俟湯發稠後倒於魚上。加入葱花、薑末、蔴油及醋，再灑胡椒粉便成。（薇萍）

• 日常三餐注意營養，勝過任何貴重的補品。

• 早飯吃得飽，一天精神旺盛，工作效率提高。（末）

周瑞和優良種子

臺灣總代理　最新改良優秀最合外銷新品種出現!!!　請注意!!

藍甘寶綠 成功交配

本種由特殊品種加以改良

特性
一、耐暑　二、耐病　三、快大　四、多收　五、耐腐　六、質優

◇品質特優容易栽培快大

參人寸五仙雲 改良早生

本種由新黑田人參再加改良

特性
一、快大　二、多收　三、耐暑　四、耐病　五、豐滿　六、肉優

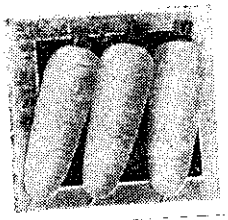
◇濃紅早生最合週年栽培

藍甘秋早 長岡交配

本種由初秋甘藍再加改良

特性
一、耐暑　二、耐腐　三、耐病　四、多收　五、快大　六、美味

◇本品耐腐最合儲運外銷



購迎郵購　歡迎郵購　• 薄利多賣　• 批發零售　• 價錢公道　• 品質純正　• 專營進出口各國優良種子　• 地址：嘉義市西門街

電報掛號 3843　• 郵政信箱33　• 電話 3479　• 郵政劃撥 80002

周瑞和商行　進出口部　＊　周瑞和種子行　批發零售門市部