

炒酸辣菜

包心菜去根去老葉，洗淨後切成小片。

胡蘿蔔削除外皮，洗淨切薄片。紅辣椒去蒂，除子瓢洗淨切片。

油入鍋煮沸，

辣椒先下鍋，炒動

三兩下後，即將包

心菜倒入。旺火，

再加鹽翻炒，稍待

加入胡蘿蔔片。此

時加適當的醋及糖

，略為翻一下，菜

汁煮沸即盛起，上

扣大碗。等到食用

時，再翻動一下裝

入小碗或盤中上桌

燙麵油餅

材料：麵粉一斤，油細鹽適量。

做法：(一)將麵粉放入面盆，用飯碗舀沸水澆入麵中，並且用筷攪拌使燙麵均勻後，取出加入少許乾麵揉勻



成團。(二)把揉好麵粉分作兩團，每團桿成一大張約一公分半厚的麵皮，再灑上細鹽少許，然後抹油均勻，捲起作成長條，切成為三段，再把每段拉長，平捲成螺絲狀。再桿成厚約一分上下薄皮，放入鍋內烙烤。

(三)用平底鍋，鍋中先放油少許，慢火(火力不可太強)燒熱再把餅放入，翻復烙若干次，兩面發黃時便可食用。(賴虹)

淺醃胡瓜

胡瓜或越瓜用

薄鹽醃起來，不但

清脆可口，如果把

它放一段時間，使

它的乳酸發酵，則產生一種獨特的可口酸味。

材料：胡瓜十公斤，鹽七百公分

(七%)，辣椒十個。胡瓜最好選擇籽少、鮮嫩而濃綠的品種。

醃法：(一)胡瓜洗淨，在攝氏九十

度以上的熱水裏燙一兩分鐘。

(二)辣椒切碎。

(三)胡瓜搓鹽，和辣椒交互放入醃缸或桶內。

(四)蓋好內蓋，壓以石頭，翌日醃

汁即上升，保持浸過胡瓜頭既可。

這樣醃三天，即可供食。燙熱水

的目的，是要止色，如果鋼鍋燒的熱

水，效果更佳。(昭榮)

久醃胡瓜

材料：胡瓜十公斤，鹽(預醃用

一公斤；正醃用五百公分)。

醃法：(一)胡瓜洗淨，濾去水份。

(二)醃缸或桶底先撒一層鹽，把胡

瓜搓鹽放進去，按緊，不要有空隙。

(三)壓上石頭，等到醃汁浸過瓜頭

三天之後，才可移做正醃。

(四)把頭醃過的胡瓜盛在醃器裏，

濾去水份，然後搓鹽，像第一次(預

醃)一樣，醃入桶或缸裏(要利用同

一醃缸或桶時，應把醃汁倒掉，擦乾

)。最上面應多撒些鹽。

(五)像預醃時一樣，壓上石頭，蓋

好。

避免鐵製的容器，因為鐵分會使胡瓜發黑。壓石的重疊，要以醃汁浸過瓜頭為度。鹽量過少時，肉質會軟化而失却爽脆的風味。

吃法與應用：(一)切細、滴水、去掉鹽分。(二)加生薑、大蒜和其他調味料，更為美味可口。(三)要移做其他醃或醬法時，只要洗去鹽分，即可利用

。(昭榮)

甜辣胡蘿蔔

材料：胡蘿蔔三條，辣椒粉一湯匙半，浸泡液(米醋四分之一杯，米

酒兩湯匙，砂糖兩湯匙)。

方法：(一)胡蘿蔔洗淨，去皮，切

成四公分長的細條。(二)燙開水後，攤

開在籠器上晾乾(必須充分晾乾，否則

會發酸)。(三)用熱水將辣椒粉調開

，冷卻後，加醋、酒、糖、鹽或其他

調味料，拌勻。(四)上述浸泡液裝入玻

璃瓶或罐內，放入胡蘿蔔。(五)泡後一

小時內，常常攪動。(六)不要加蓋，等

到辣椒出味後，輕輕用東西把胡蘿蔔

壓住，並且密封起來。(七)放在蔭涼的

地方，四、五天即可食用。(昭榮)



SIPCAM
意大利錫金廠
出品

METHION 50 滅速乳劑 (886)

最新廣效性殺蟲劑
水稻·果樹專用



具有 150 年歷史的專業硫磺粉工廠
西德 RIEDEL-DE HAËN 廠出品

COSAN 高山 (820)

Colloidal Wettable Sulphur
膠質可濕性硫磺粉劑

西德卡爾廠出品

保證品質最佳的

錳乃浦殺菌劑 (1024)

MANEB 80% W.P.
專治：蔬菜果樹病害

新進口·現貨供應

豐華有限公司

臺北市郵政信箱 3339 號