

凉拌蘆筍

材料：蘆筍一斤，蛋與皮蛋各三個，白醋五匙，鹽、麻油適量。

做法：先將蘆筍頭部較硬之外皮剝去，然後洗淨放入鍋中，加水至淹沒全部之蘆筍，再加入鹽，煮至變軟為止。撈起置放於籬筐（或篩子）上，滴水放涼。

蛋下鍋煮熟，撈出放入冷水中冷卻，剝殼各切為四片，皮蛋也剝殼切為四片。此時把冷涼的蘆筍切為三段，排盤中，四週排以蛋片及皮蛋片。上桌前澆淋醋及麻油。（周美完）

番茄蛋捲

材料：番茄一個，蛋二個，莖荳、鹽、胡椒各少許。

做法：(一)番茄去皮除種籽，切一分小角形。(二)雞蛋去壳打勻後，加入番茄、鹽、胡椒拌勻。(三)油入鍋煮沸，將調好的蛋汁一次倒下，攤開煎至半熟撩起，切成蛋卷形裝入盤，撒上莖荳。（滿興）



炒酸辣瓜

材料：胡瓜二條，辣椒二個，蝦皮少量，醋二小匙，糖、醬油各一小匙，清水及鹽各適量。

做法：(一)胡瓜洗淨切薄片。(二)紅辣椒去蒂除去，洗淨後切細片。

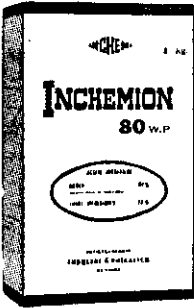
(三)醋、糖、醬油、鹽調勻待用。(四)太白粉加清水調勻。(五)油入鍋煮沸，胡瓜辣椒先下鍋炒動幾下後，再放蝦皮加調味。翻炒幾下後，牽粉略為翻一下，盛入盤中即可上桌。（滿興）

注意假味精

味精也有人稱味素，它的真正成分是其酸鈉結晶。現在市面上奸商販賣的假味精，是少部份其酸鈉混合其他化學藥品，而混合的這些化學藥品中，十之八九是焦磷酸鈉（Sodium Pyrophosphate）。因為焦磷酸鈉與其酸鈉，同樣是無色針柱狀結晶體，所以參合在一起，如非經過化學處理，不易鑑別。

根據日本食品添加物公訂書註解上記載：一九〇〇年 Crawford 氏報告指出，焦磷酸鈉極毒，能引起消化管的刺激出血潰瘍，導致肝臟變化。長期服用，會引起腎臟炎或浮腫。一九三三年 Behrens Seakopf 認為該品毒性是由血液中去鈣質而沉澱所致。

由此可證明，人們若長期食用含有焦磷酸鈉的假味精，會引起腎臟炎或腎臟浮腫等病狀，這種看不見的積聚性毒素，實在可怕。因此，偽味精的問題，不容忽視。（摘錄「臺灣衛生」·簡萬裕作）



因克命 80

(登記號九三七)

品質可靠之錫乃浦 (MANEB)

防治：香蕉葉斑病、蔥蒜赤銹病



因克靈 50

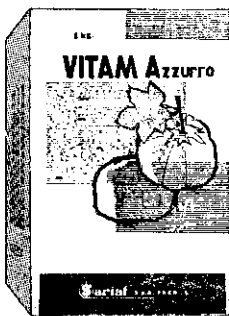
(登記號七六九)

因克靈 80 (登記號七五七)

低毒性殺蟲劑

防治：水稻浮塵子、飛虱、柑桔蔬菜殺蟲劑

丹麥 化工農藥廠 出品



維多 A

(登記號九八二)

防治：蔬菜露菌病、蕃茄及馬鈴薯晚疫病、蔥蒜赤銹病、大豆銹病

Sarial S.p.A. FAENZA

意大利 沙利富化工廠 出品

欣興股份有限公司 進口
地址：臺北信箱3080



農村生活

(黃顯宗攝)