

紅粉糰糕

老南瓜洗淨，切除蒂底，削去外皮，剝去子粒切塊入水煮熟（水不必太多），置入皿中剝爛。糯米粉用沸水揉熟，將南瓜和入再揉，粉即成爲桔紅色。（市售點心中的紅色色素，常食有害健康。）

用這紅粉攪段揉圓，嵌入豆沙做成糰子，置蒸籠中蒸熟，即成紅色糰子。

又如將此紅粉中和入砂糖，置入飯盒中，（盒中應先搽塗一薄層熟油，以免黏牢）上略加醃桂花，置蒸鍋蒸熟，即成紅色粉糕。（凌小綺）

蘆筍三味

（一）青蘆筍或白蘆筍，洗淨之後，撕去外皮，置入鍋中，加水煮沸透，掠出，湯水留在鍋中。將筍尖處切下四公分長之一段，置盆中待用。再從刀切處，又切下四公分長之兩段，置於另盆待用。餘下根部處筍段，仍置入原湯水再煮數沸，將筍梗掠出棄去，湯汁待涼（或可置入冰箱冰冷），加糖作爲夏令冷飲。

（二）紅燒肉煮至硬酥時，可把碗中筍段和入同煮，待肉酥爛，肉湯已滲入筍段中。

（三）另起油鍋，筍尖加鹽邊炒數下起鍋；選骨刺較少的魚切片，鍋中用豬油煮沸，入蔥薑炆香，魚片下入加



鹽快炒，待魚半熟時，筍尖下入炒和，再用太白粉水起薄膩即成。（凌小綺）

蓮霧涼拌

蓮霧除了作水果吃之外，也可以作爲菜肴中的和頭。生拌吃比蘿蔔來得有味，炒來吃略微有些像荸薺，比較更爲脆嫩。夏令蔬菜比較缺乏的時候，選用這個價錢很便宜的水果來作菜，倒也很有趣。

蓮霧洗淨之後，切片，用稀灰氫氧（過錳酸鉀）水消毒。再用冷開水漂清，待水質濾乾，裝入盆中。

雞蛋或鴨蛋，破殼打和。鍋中注油少許，煮沸，將鍋四週旋轉一下，使油質在鍋底四週均得潤滑，蛋液倒下，攤成蛋皮，切薄片，置蓮霧上，澆醬疏油拌食。（凌小綺）

炸絲瓜花

材料：絲瓜（菜瓜）雄蕊花五十朵，麵粉一小碗，鴨蛋一箇，砂糖三兩，鹽一小撮，花生油半斤。

做法：絲瓜洗淨，稍微晾乾備用。麵粉、砂糖、鴨蛋、鹽，混合加水調成糊狀，然後拿絲瓜花蘸透此糊，逐朵放於花生油中炸三分鐘即熟，趁熱上桌。（韻華）

葉面噴射

天工牌混合肥料
二號

天工牌混合肥料
液體 · 粉劑

促進生長、效果迅速！

能使根旺莖壯葉盛結實飽滿豐碩
防止落葉落果抗病抗蟲保證增產

- 水稻專用
- 青果蔬菜專用
- 洋菇木耳專用

總經銷：聯合企業有限公司

地址：台北市南京西路283號
電話：40311·55732