

乾菜排骨湯

白菜或芥菜，洗淨，放到正在沸騰的水中燙一下，立刻拿起掛在竹竿或繩子上曬乾，收藏在罐中。

需要煮吃時，可先將買來排骨（四人約一斤）放到鍋中用水煮開；再將菜乾一小把放到溫水中泡開洗淨，切成一寸許，放進鍋中用慢火煮到排骨爛了，即可上桌。（穗）

鹽泡蘆筍

材料（六人份）
蘆筍數支（約三百公分），鹽一湯匙半，鹽水（清水五茶杯，鹽一湯匙）。

做法：（一）蘆筍削掉老硬的部份，放入鹽水裏煮透後，漂冷水。俟冷卻後，盛在篋器，濾乾水份。

（二）蘆筍放在平底容器裏，撒鹽，壓上石頭或其他清潔的重物，一天即入味。

（三）供食時，切成三十四公分長，拌以醬油等調味料。（昭榮）

味噌蘆筍

材料：蘆筍數支，辣椒酌量，鹽一湯匙，味噌。

辦法：（一）蘆筍去掉老硬部份，在滾水裏煮十五分鐘，漂冷水後，濾乾水份。



（一）辣椒切碎，稍微拌些鹽。

（二）蘆筍斜切成片，拌鹽後，和辣椒一起包在紗布裏，醃入味嚼嚼床。大約四、五天即很入味。（昭榮）

蘆筍泡菜

材料：嫩綠的蘆筍十支，鹽（煮筍用）二湯匙，米醋二茶杯，檸檬汁半個檸檬份，水一杯，冰糖半杯，香辛料（按口味自配）。

做法：（一）蘆筍削掉老硬部份，切成容器的長度，放入沸騰中的鹽水裏燙半熟，馬上浸入冷水。冷卻後，盛在篋器裏，濾乾水份。

（二）把醋、水、冰糖、香辛料等放入鍋裏，煮成九成半（九五%），使它冷卻到攝氏六十度左右，即成浸泡液。

（三）擦乾容器（瓶或罐）的水份，將蘆筍裝入（尾端向上），灌以浸泡液，並把檸檬汁加入，然後密蓋起來。四、五天即入味可食。

附註①蘆筍不要煮得太熟，否則浸液中筍尾會爛開。

②除了蘆筍外，茭白筍也可同樣醃泡。（昭榮）

▽家常的菜肴要注意衛生、營養、經濟、可口等條件，並要常常調換口味。（未）

農友隨身寶

綠油精

世界出名 蓬萊島
島上農友 不怕苦
每日增產 正認真
人人健康 真要緊

有時遇著 人艱苦
或者工作 操過勞
隨身帶有 綠油精
因為藥効 真好用

無論肚痛 或感冒
每人都有 隨身寶
家家備有 綠油精
蚊蟲病痛 無賴藥

可食可抹·氣味芬芳

綠油精

GREEN OIL



包裝：
1gm.
3gm.
5gm.
10gm.

中藥衛生部許字第五四一七號

