



豐年 菜單

李黃
敏導

飯布丁

材料：罐頭濃縮奶一大罐、水一杯、雞蛋兩只、沙糖半杯、鹽約四分之一小匙、香草油二小匙（或香草片五片壓碎成粉或香葉油二小匙，如不喜歡香料不加也可以），兩碗煮好的米飯，葡萄乾半杯。

做法：（一）把飯置置大容器內或鍋中。雞蛋去殼，置大碗中，調打散後，加入牛奶、香料、水、糖及鹽，傾入盛飯鍋中，與飯攪勻。

（二）葡萄乾的一大半滲入飯中，一小半鋪攤在一個大深碗內（或用六個小碗，蒸好即成六份，不必切開，而且更好看），把攪和勻了的飯及牛奶等，倒入碗中或分數小碗內，即可上蒸籠了。

（三）用沸水在鍋中，大火蒸一小時，布丁就好了。等涼了，倒扣出來，隨時可吃。碗內須先抹上一點豬油再

放入飯，蒸好時容易倒扣出來。（黃淑玲）

八寶蛋

大鴨蛋數枚，將外殼洗淨。在蛋的一端，敲開一小孔。細心的將蛋白蛋黃傾出，盛入大碗中，打散，蛋殼仍要保留完整待用。

另將豬肉（最好是裏肌肉）、冬菇、蝦米、竹筍等，剝切成很細的小塊，加入適量的細鹽、料酒，都一併加入蛋汁中打均勻後，再細心的將其灌入蛋殼，約裝八分滿即可。

在蛋的孔口，用玻璃紙貼上封口，豎立在淺盆中注意，勿使傾倒！可用潔淨的紗布，填塞在蛋與蛋之間，以防傾側。放在鍋上，隔水蒸約十分鐘左右。熟透離鍋，待冷後，剝去蛋殼。

另用菜盆一只，盆底鋪放生菜葉，上面放入煮熟之八寶蛋，另一面加一些色拉醬，或將炸洋芋條排列在盆之四周。蛋不去壳亦可，每人一二隻，名曰「元寶蛋」，過年節時或喜慶宴會食用，取其吉利。（再輯）

洋芋片

洋芋（即馬鈴薯）幾個，數量隨意，去皮，切成同樣厚度的長條形薄片（有專切洋芋薄片的器具，本省尚不普遍），愈薄愈好。切好後，隨即浸

入清潔水中——二小時，撈起，再另用清水洗淨芋片上的浮滓；並用乾毛巾擦乾。

用多量的花生油在鍋中熬熱，將已擦乾的芋片放入油鍋內。（芋片須隨時擦乾，隨時油炸，如將芋片放置空氣內稍久，芋片就會變成黑色，色澤亦不美觀。）

芋片炸至呈微黃色，起鍋，將片上餘油瀝乾。待稍涼，盛入塑膠袋中，並同時加入適量之細鹽。

用手握住袋口，將鹽翻搖，使其均勻沾在洋芋片上，然後取出芋片，涼透後，藏入廣口瓶中，隨時取食。可以作為點心，或下啤酒。（再輯）

炒蘆筍

材料：青蘆筍半斤、赤肉四兩、香菇一朵、紅蘿蔔半小條、太白粉、鹽、蔥、香麻油各少許。

做法：（一）赤肉洗淨切成絲，用醬油泡約半小時。（二）香菇用水泡後切絲。蘆筍切成長小段後切絲。紅蘿蔔切絲，與筍同長。

（三）把油熬熱，先炒肉絲約半分鐘。再放入筍、紅蘿蔔和香菇，炒動後滲太白粉水調味，馬上起鍋，有紅白青的鮮明色彩。（黃淑玲）

筍乾湯

材料：排骨或（雞肉）

斤，香菇二、三朵，蘆筍干一兩，鹽少許。

做法：（一）蘆筍去皮洗淨，用鹽醃著，等軟後再把它晒成干。

（二）排骨與蘆筍干洗淨，排骨砍成小塊，筍干切成寸長小段，然後放在鍋或盆裏加清水燉或蒸煮。

（三）經過約半小時，排骨已熟，加鹽調味，即可食用。（黃淑玲）

拌粉絲

暑天吃涼拌的菜，最是開胃。一般常用洋菜或粉皮做涼拌菜材料，但洋菜價貴，一兩要十二—十三元，拌一盤菜，至少要半兩，作為家常菜，似乎不經濟。

用粉絲（又名線粉）來作為涼拌菜的材料，經濟可口，又很細緻。如用粉皮，只能切成條狀。

粉絲可用龍口粉絲最好，且不易煮糊，一包粉絲大約是二元或二元半。先將粉絲剪成一寸多長，如不剪斷，夾不斷，拉不開，既不方便，且不能與作料拌和均勻。

剪斷後用水泡軟、洗淨，再經水煮一次，如用鮮湯同煮，略滾即好。煮後，稍稍瀝乾水份，盛入盆中，略加麻油或豬油拌和，以免粘成塊狀。注半意粉絲須條條分離。

拌粉絲的素料，可用大頭菜或榨菜、醬瓜、五香豆干等，切細屑拌和，並加適量之味精及細鹽。

也可用香腸，或火腿屑等為作料，或用裏脊肉切碎屑（細切粗斬）。自己切好後，略加醬油豆粉醃泡，用生油炒熟，等涼後拌和即可。

拌粉絲的作料份量，可隨意增減變化，不必拘泥。

已拌好的粉絲，喜趁熱吃亦可，最好現拌現吃。或待涼後，放入冰箱冷藏一小時，吃起來更覺清涼可口。

家中常備粉絲一、二包，及肉醬罐頭或魚醬罐頭等，一遇來客，立時就可急速做成一菜款客。（再輯）

拌沙拉

材料：甘薯半條、蛋兩個、小黃瓜一條、火腿丁（或瘦肉三兩）、沙拉醬六大匙。

做法：（一）甘薯切丁，在油中炸成金黃色後，撈起待用。（二）蛋打散後煎成皮切絲。小黃瓜用開水燙一下，撈起切丁待用。

（三）甘薯丁不鋪盤底，上擺小黃瓜丁、蛋絲及火腿丁，最後淋上沙拉醬，即可上桌。

附註：如果你不喜歡吃沙拉醬，可以用糖醋汁或胡椒粉和鹽、或番茄醬、或芝麻醬、或鹽梅醬等代替沙拉。（黃淑玲）