

雞茸菜心

材料：芥蘭菜一斤，雞胸肉四兩。雞蛋白一只，鹽、油、太白粉、麻油適量。蒜茸一撮，薑二片。

做法：先將芥蘭菜去掉老葉及老莖，只留嫩心，洗淨。

用油少許，將芥蘭菜心炒數下，將菜心整齊排列在盤中。

雞胸肉放在砧板上，用刀背椎爛，再稍剝幾下，加蛋白、鹽及少許油拌勻。

油一大匙熬熱，蒜茸一撮爆香，加太白粉水起膩。再將拌好的雞茸放下拌和，一熟即試味。

調妥鹽淡，並加麻油數滴，淋在菜心上，即成。

四寶菜

四寶菜是用四種蔬菜配成的，用那些蔬菜也沒有規定，只要自己喜歡便是。

材料：大白菜一顆，菜心二條，蘆筍一罐，玉米心一罐

做法：火腿（或醃肉）四兩，切塊加水一碗，隔水蒸透，成爲上湯。玉米心及蘆筍開罐，去汁用少許上湯蒸片刻，使入味，然後整齊的排列在菜盤的兩對角。

大白菜去外面老葉，留下嫩心，切二寸長段，再直切爲二分濶長條。

菜心削去四周邊皮及纖維，切二寸長二分濶的長條。同用水煮軟，再用上湯蒸爛。

排列在菜盤的另一角，要排列得



整齊美觀才合適。用油二匙，放下薑片爆香，再將所餘上湯放入煮滾。加太白粉水攪勻，試味後加麻油數滴，淋在菜上即成。

醃生菜

材料：大白菜一顆、胡蘿蔔一個、芹菜四兩、鹽、麻油。

做法：長型大白菜一棵，去外面老葉，只留嫩心，切一分粗長條。

胡蘿蔔切成與大白菜大小相似的長條。

芹菜切段，用鹽和花椒鹽半天，並常用筷子翻攪。

吃時瀝去汁水，用麻油拌勻，即好。

在吃過油膩菜後，醃生菜特別清脆可口。如果喜歡吃酸辣，也可加拌辣椒油和醋。又酸又辣，又是一番風味。

拌茼蒿

材料：茼蒿菜一斤，冬筍一支，五香豆腐干一塊，鹽、醋、糖、麻油。

做法：茼蒿菜去老葉及根，洗淨。筍去壳蒸熟，切細丁。豆腐干切細丁。

茼蒿菜同大滾水一擦，脫生即起鍋，分成幾團。稍將湯汁擠去，用刀切細。

切時不能切得過細，以免失味。再將筍丁、豆腐干丁加鹽、糖、醋、麻油拌勻，即成。

高單位綜合微量要素

植物的維他命

F·T·E (ミネラス)

“福地”

果樹蔬菜水稻菸葉的福音

- 枝葉黃化的防止
- 改良和保持土壤條件
- 促進花芽分化
- 原因不明的生理現象
- 強固根部促進活力
- 提高果實的甜性及肥大

請速使用 F·T·E “福地”

製造元：日本フエロ株式會社
 總代理：三井物產株式會社
 台灣販賣店：洽記貿易股份有限公司

總公司：台北市仁愛路2段42巷5號 TEL.21087
 分公司：嘉義市林森路343號 TEL.5139
 聯絡處：南投縣埔里鎮中山路451號 TEL.319