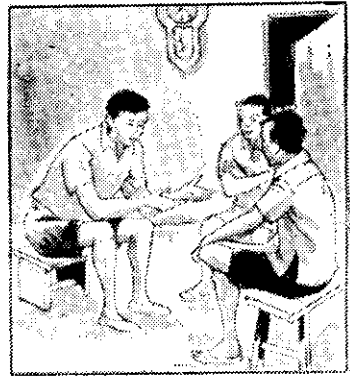


### 副業 興家

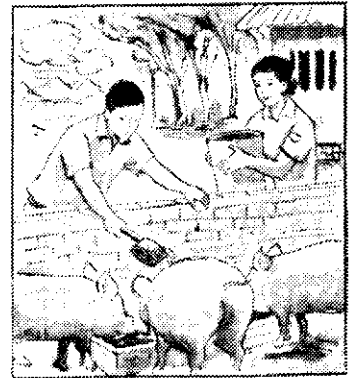
老黃家裡十二口  
只耕水田五分六  
生活困難心擔憂  
常常煩惱眉頭皺



李術堂兄來計畫  
經營副業好辦法  
大夥人力勿糟蹋  
辛苦流汗有代價



二弟夫婦把猪養  
不怕忙碌不嫌窮  
科學管理是妙方  
四個來月猪肥胖



三弟四弟耕果園  
刻苦耐勞除萬難  
果實豐收很賺錢  
從此生活大改善



—潘覺—

### 洋菇菜單

綏

#### 麻油菇

鮮洋菇四斤，白麻油（用花生油也可以）半斤，醬油三湯匙，鹽三湯匙。

做法：鮮洋菇去雜，充分水洗，然後入滾水鍋中殺青煮透，起鍋瀝乾備用。白麻油熬熱後，將洋菇倒入油鍋中，加鹽及醬油，時加翻攪。洋菇煮後出水，等水分漸乾改用文火。此時因洋菇所含水分已充分蒸發，菇體收縮，麻油滲入菇體，就可起鍋。冷卻後裝瓶，以麻油能將洋菇浸沒為度。

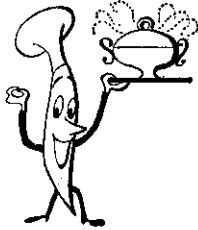
麻油菇可以儲藏較長時日，供作早菜，味鮮可口。製作時如加入辣椒或香料調味，別有風味。

#### 紅燒肉

鮮洋菇二斤，五花猪肉一斤，花生油二湯匙，糖一湯匙半，鹽半湯匙，醬油三湯匙，薑三片。

做法：鮮洋菇去雜充分水洗，然後入滾水鍋中殺青煮透，起鍋瀝乾備用。五花猪肉切塊。起花生油鍋，放入薑片炸至半焦黃，再加糖炒至醬色。猪肉入鍋炒約二—三分鐘，然後洋菇入鍋再炒。加入醬油、鹽及適量水，滾數滾後，改用小火，煨半小時或較久，即可起鍋上桌。

菇體水分經殺青後減少，肉湯滲入菇體內，味道特別鮮美。



### 葵花子

• 向日葵瓜子 •

向日葵瓜子的做法和西瓜子的做法大致相似，即將向日葵子放入鍋中（最好用平底鍋），鍋底加火，同時用鐵鏟或鋁鏟不斷翻拌，使熱度平均。



炒至葵花子膨大，表面有裂痕，外壳顏色轉變，最後並用牙齒試咬瓜子，感覺已炒熟時就要停火。炒熟的種子即向日葵瓜子或稱葵花子。（陳景福）

