

遠東百貨公司 合辦
豐年社

希·奇·瓜·果·展·覽

踴躍參加·贈送獎品

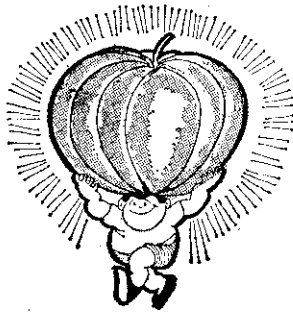
為促進瓜果生產與消費，並提供國人玩賞珍奇農產品的機會，遠東百貨公司與本刊舉辦「希奇瓜果展覽」，希望全省各地農友，在你種植的各類瓜果或蔬菜中，選出超大型、超小型，或具備其他特殊性的，參加展出。

這項展覽，於六十三年八月二十九日至三十一日，在台北、台中、高雄三家遠東百貨公司的超級市場同時舉行，辦法如下：

(一)收件期間：八月二十六日(二十八日)。
(二)收件地點：台北遠東百貨公司(台北市寶慶路三十二號)、台中遠東百貨公司(台中市自由路二段四十八號)、和高雄遠東百貨公司(高雄市五福路八十三號)門口的服務台。

參加展覽的瓜果，最好附有簡單說明。如有疑問，請向豐年社洪小姐詢問。

(三)獎勵：希奇造型獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。



希奇超級獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。

希奇獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。
紀念獎——各得紀念品一分。

(四)頒獎日期：八月三十一日(時間另行通知)

腎，切成片。另準備豌豆、木耳、甘藍菜，同放在沙拉油鍋中炒熟後，調下味噌續炒即可。

(3)黃豆芽炒油豆腐：油豆腐切絲，在鍋內放沙拉油加熱，投入大蒜爆香，再加入黃豆芽及油豆腐條，及鹽、糖、醬油續炒約二分鐘即可。

(4)酸辣湯：鍋內放入清水加鹽、糖、醬油煮沸即投入雞血、豆腐、竹筍、肉絲，再沸調入太白粉，成薄漿狀，加入蛋液拌勻，再放下白醋、蔥、薑末、麻油，最後洒上胡椒粉及香菜末沸滾即可。

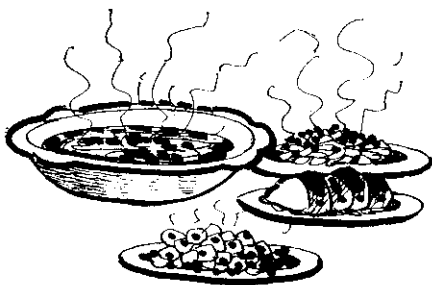
星期五

(1)番茄炒蛋：把番茄切丁，加點太白粉以油一炒，待冷後打入已加鹽及蔥花的蛋內，再在鍋內放下沙拉油炒勻即可。

(2)芝麻雞塊：雞肉切片拍軟，用麻油、酒、芝麻、蔥薑、胡椒粉、糖、塩醃一刻鐘，取出雞肉片沾多量太白粉在油鍋中炸成金黃色即可。

(3)炒芥菜：在熱鍋內放下沙拉油，放入切成方塊的芥菜，炒數下放入蝦米，洒一點水，加塩、味精炒勻即可。

(4)魚丸湯：買現成魚丸，鍋內放下清水，煮開加入魚丸煮沸，調味品宜加麻油、胡椒粉，離火前洒下芹菜末。



星期六

(1)肉絲韭黃燜蛋：先將肉絲調入太白粉、醬油。韭黃切段，雞蛋加塩、味精打散。先用沙拉油炒好肉絲，待冷加入蛋汁內攪勻。把油燒熱，傾入蛋汁急炒，然後放入韭黃，加一點開水，燜片刻即可。

(2)豆豉蒸魚：青魚剖切兩半，抹以塩、酒醃十分鐘，將豆豉與冬菇絲、紅辣椒絲拌以塩、酒、醬油，放在網油上，以攤開網油包住魚身蒸約十五分鐘，魚熟透即可。

(3)涼拌三絲：芹葉、干絲、胡蘿蔔絲以油炒熟，加塩、味精，盛起，拌以香油，置冰箱中涼後取食，味好。

(4)蛋花腐皮湯：將豆腐皮撕成小片，番茄亦切片，鍋中放清水煮沸後放入豆腐皮、番茄片、塩、味精，再煮一沸調下太白粉，最後淋下蛋液，蛋花漂起後加入麻油，胡椒粉及香菜即可。

星期日

(1)什錦蛋排：準備好蝦仁、火腿丁、筍丁、肉丁、豌豆仁、冬菇丁，用沙拉油調味炒勻。另把蛋白、蛋黃分開，蛋白打泡鬆後加入蛋黃及麵粉調成糊，倒入油鍋用中火炸約一分半鐘，蛋糊底已凝固，再把炒好的各種肉丁倒入，然後翻過一面，再續煎至蛋糊熟透即可。

(2)青豆(豌豆)炒蝦仁：蝦仁拌以塩、酒、太白粉、雞蛋白醃泡入味。豌豆在沸水中煮二分分鐘撈出，把醃好的蝦仁用油炒一下盛出，再爆葱、薑炒豌豆，再放入蝦仁、調入酒、麻油、塩，炒勻即可。

(3)煎茄子：茄子切長塊，用沙拉油煎熟(用小火)洒下胡椒粉及塩、味精、醬油，煎至茄子兩面微縮皮即可。

(4)味噌魚湯：豆腐切方塊，黃魚洗好，放入沸水中煮熟約二十分鐘，調入味噌、酒、蔥末，即離火。