



整齊清潔的廚房，使人工作愉快 (童振鵬)

大理石

紅豆沙半斤，甘薯泥一斤半，糖二斤，洋菜半兩，水六碗。

做法：
(1) 洋菜剪成一寸長，泡水使它漲軟。
(2) 泡好的洋菜以滾水煮熟，而後再加糖共燉。

好的洋菜汁倒出四分之一於另外一鍋內待煮，剩下四分之三入甘薯泥中攪拌均勻，續煮滾二分，倒入五個便當盒中。
(4) 剩下四分之三的菜汁加豆沙攪拌均勻，使成無塊狀的豆沙漿。

做法：
(1) 甘薯洗淨去皮，蒸熟搗爛。
(2) 搗爛的甘薯加豆渣、麵粉、糖拌勻。
(3) 油滾後擠成小丸子炸黃，撈起置盤中。
(4) 鳳梨切成小片，胡蘿蔔對半縱刻二道溝，再橫切片。
(5) 將一碗半水滾開，放入胡蘿蔔片、鳳梨片煮熟，再入糖續煮一分鐘。
(6) 調太白粉水鈎汁，汁一滾便可淋在丸子上，即成一道鮮美之菜。

好的洋菜汁倒出四分之一於另外一鍋內待煮，剩下四分之三入甘薯泥中攪拌均勻，續煮滾二分，倒入五個便當盒中。
(4) 剩下四分之三的菜汁加豆沙攪拌均勻，使成無塊狀的豆沙漿。
(5) 豆沙漿煮滾二分，後分別倒入五個便當盒中，倒時從中間處倒，並用筷子稍微由中間向旁邊動二、三次，後靜置冷涼，涼後即可倒扣出切塊，如冰過更好吃。

甘薯羊羹

材料：
甘薯二斤，玉米粉或太白粉六湯匙，沙糖二斤。

做法：
(1) 甘薯洗淨去皮切片，煮熟搗爛並過濾除去纖維。
(2) 搗爛甘薯用火炒至半乾，再慢慢加糖煉濃。
(3) 玉米粉調一點水使成澱粉乳，再徐徐調入拌勻，用文火熬煮一會兒，然後入模，冷卻即可。

材料：
甘薯三斤，糖一斤，紅豆或綠豆一斤，蛋三個，豬油三兩。

做法：
(1) 甘薯去皮，切片蒸熟搗爛。
(2) 甘薯泥入鍋，加糖使糖融化均勻。
(3) 紅豆製成豆沙，用豬油炒至半乾。
(4) 蛋打散，倒入一鍋盆中，加上稍涼的

粉六湯匙，沙糖二斤。

做法：

(1) 甘薯洗淨去皮切片，煮熟搗爛並過濾除去纖維。
(2) 搗爛甘薯用火炒至半乾，再慢慢加糖煉濃。
(3) 玉米粉調一點水使成澱粉乳，再徐徐調入拌勻，用文火熬煮一會兒，然後入模，冷卻即可。

花蓮薯

材料：
甘薯三斤，糖一斤，紅豆或綠豆一斤，蛋三個，豬油三兩。

做法：
(1) 甘薯去皮，切片蒸熟搗爛。
(2) 甘薯泥入鍋，加糖使糖融化均勻。
(3) 紅豆製成豆沙，用豬油炒至半乾。
(4) 蛋打散，倒入一鍋盆中，加上稍涼的

豆沙餡。

甘薯泥混合均勻，做成甘薯條狀後，置烤箱中以華氏四一五度烤三十分鐘即可。

拔絲甘薯

材料：
甘薯一斤，沙糖十湯匙，油、水各二湯匙，炸油一鍋。

做法：
(1) 甘薯去皮洗淨，切成滾刀塊，入滾油中炸至金黃色。

(2) 調好的糖水加入油鍋中，用炒鏟不停的翻攪，直至糖完全溶化，漸成金黃色。此時如滴糖水至冷水中馬上成團狀時，即可將炸好的甘薯放入，並用炒鏟快速翻攪拌勻。
(3) 拌勻後即刻盛入盤中，趁熱吃，吃時用筷子夾之，可將絲拔起，如不斷，可沾點冷開水。

註：於攪拌時或盛置盤上時可撒些白芝麻，增加其香味，更可口。(巧玲)

省家庭計畫推行委員會 贈送精美月曆!

省家庭計畫推行委員會贈送六十四年精美月曆，歡迎豐年讀者索取。請填好左表及讀者資料，貼好回郵，裝入信封(勿用明信片)，直接寄到台中市六〇〇號信箱家委會教育組收。先到先送，送完為止。

市縣 區鎮鄉 里村 巷鄰 號

先生 收
小姐

豐年讀者資料

年齡 _____ 性別 _____ 職業 _____
教育程度 _____ 已婚 _____ 未婚 _____

請 貼 郵票五角

台中市六〇〇號信箱

教育組寄