

蘆筍塩水鴨

(一)材料：肥鴨半隻，白蘆筍一小紮，蔥兩支，薑數片，花椒一茶匙，青豆七五公分。

(二)處理法：鴨上餘毛拔淨，花椒中和入一茶匙食鹽，搽勻在鴨內外，醃半天，待煮熟時，沖洗一下。

蘆筍撕去老皮洗淨，切成小段。加水煮一兩沸(水汁倒出，加入方糖，可代飲料。)

蘆筍取出，和青豆舖在盆中，散下食鹽。鴨對斬為兩，擺在蘆筍上。洗淨，蔥切小段。蔥和薑兩物散勻在鴨上。

(三)蒸煮法：

鴨盆入蒸鍋中，隔水燃大火蒸煮，在蒸煮時須常添水，勿使蒸汽過小，至鴨熟時取出，待涼後斬塊，裝在蘆筍上，鴨肉鮮嫩，蘆筍柔美。(靜好)

鳳尾蝦蒸蛋

(一)材料：中蝦十數隻，雞蛋三個，青蠶豆瓣兩湯匙，蔥一支，薑一片。

(二)處理法：蝦剝除頭壳和身壳，尾壳留着，加鹽和酒拌勻。青豆瓣略沖洗，雞蛋去壳打勻，宜於入鍋前動手。蔥和薑洗淨，蔥去根打個結。

(三)烹煮法：鍋中入一湯匙熟豬油煮沸，先煎蔥薑，接着

將青豆瓣倒下，加塩炒一下，鳳尾蝦和入續炒，稍待蔥薑挾出，盛在深盆中。

雞蛋液中酌加塩酒略調，倒入蝦豆內，緩緩地攪拌，入煮飯鍋中，乘者飯之時，同行蒸煮。至米飯將熟時，把鍋蓋掀起一下，使內中熱氣洩出些，即再蓋上續蒸，待開飯時，取出上桌。愛食微辣味道的，可洒少些胡椒粉。(靜好)

香蒜鯽魚

(一)材料：活鯽魚兩三尾，約六百公分。豬

腿肉一五〇公分，木耳七五公分，蒜頭三數個，薑兩片。

(二)處理法：

魚洗淨用醬油塩酒漬着，豬肉洗淨，去皮除筋，切小斬碎，加塩酒太白粉拌勻，鑲入魚腹中，蒜頭剝成小瓣，攤在砧板上，用刀面輕輕拍一下，則去皮較易，待剝好之後，將木耳漂清擠乾切小片。

(三)烹煮法：鍋中油煮沸，先入薑片，即將魚放下煎成兩面黃色時，魚暫行起鍋，入蒜頭，稍加塩炒一下，魚置在面上，注下渣餘的醬油酒略煮，略加水煮兩沸。

木耳放在魚旁，續煮至沸透而內中肉末熟後，薑片挾出，魚盛在碗中，就可進食。(靜好)



家事小常識

方季玲

• 紅燒牛肉時，放入小片木瓜或鳳梨，可使牛肉速酥，既省火省時，又可減少腥味。

• 煮麵時，先放一些塩在沸水中，再放麵條，便不會煮成糊爛。

• 烹肉時，用較低的火量和水分，才能保持最好的味道和營養。

• 用一個空的奶粉罐裝滿沙石，然後把甘薯放在上面，用火烤起來，甘薯更香甜可口。

• 包心菜是一種很容易壞的蔬菜，購買時，宜盡量選購新鮮、包的很好的。

• 食用時，須從外面一層一層的剝。又菜心的切口，須淡淡的塗一點醋和塩。

• 在鍋中油炸食物時，應在油鍋裏面洒點塩，避免沸油飛濺。

• 用淘米的水洗臉，可以保護面部皮膚潔白，用來洗衣服，可去污垢。

• 把西瓜皮內層的白肉切下來，連同水、糖，用果汁機打成果汁，放在冰箱裏，可以做成很好吃的冰淇淋。

• 男人的頭髮油垢很多，可在枕頭上墊一塊薄毛巾，可以長久保持枕頭的清潔，毛巾洗起來也很方便。

• 打掃天花板等高處的灰塵時，可用透明的膠袋套住頭髮，飛下來的塵埃就不會污染頭部。

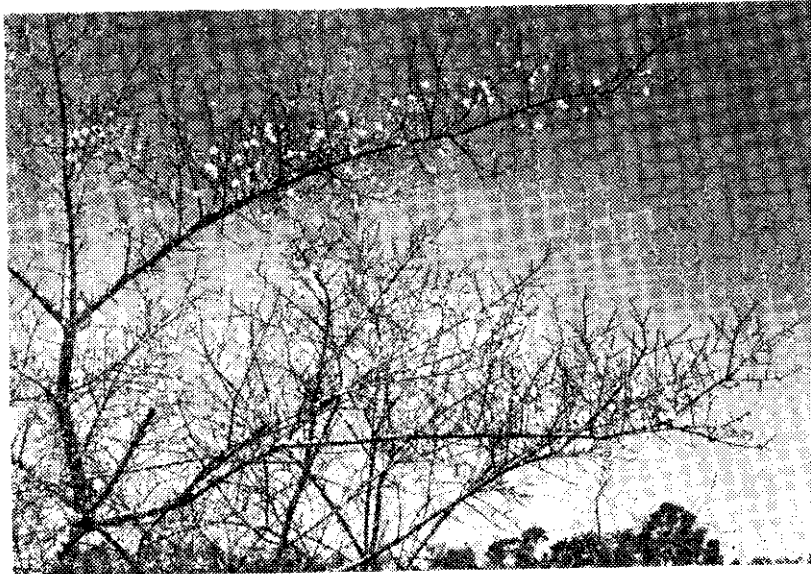
• 利用舊蚊帳裁成適當的大小，四、五塊疊起來縫好，柔軟而吸

水力强，是最理想的抹布。

• 夏裝中的麻、綿織品、浴衣、單衫、洋裝等，收藏之後，很容易發霉和生虫。最好洗滌之後，漿一點不容易發霉的樹脂漿或是紙漿，再裝入尼龍袋裏更可以防潮。

• 冬天的毛織品，在收藏期間會生蛀虫，最好在洗好後把衣服變過，可以把虫卵除滅，衣袋中同時擺放防虫劑。

• 衣服不應該泡了很久才洗，因為泡久了表面上的污垢反而會滲到纖維裡面，洗起來更不易乾淨。



梅花獻瑞 (張瑞卿)