

農村家庭

簡速快餐

值得提倡！

·藍梅筠·

古代的農家生活方式是非常簡單的，終日在田間工作，中午往往在田邊用餐，只求一飽。現代農業機械化，耕種方法改善，生產的幅度擴大，工作的負荷也因加重，生活更為忙碌。飲食不但要求一飽，而且還須促使身體更為健康，才能担当重任。

農家主婦的知識水準也日漸提高，對於生活的改善都很重視，因此講求改善飲食，藉以增進生活的樂趣。

現今農家的主婦，不但要處理家務，還要協助更多的農務，所以農家的主婦也是兼負數職的。在工作之後，還必須料理一家膳食，藉以促進家人的健康，責任相當重大。為減輕負擔，不得不想出一個較理想的辦法，那就是提倡「簡速快餐」。

簡速快餐

經濟實惠

簡速快餐，就是採用最經濟、最實惠的食物，在最短的時間內，烹調最可口、最營養的一餐飯食。也就是說，用最簡單、最快的速度，完成烹調一頓飯。

簡速快餐，對於在農田中工作的農友來說，更有其實惠之處。以前主婦們為在園中工作的家人送飯，總是白米飯和不甚變化的幾道菜，千篇一律。只因工作辛苦了，肚子餓了，就「囫圇吞棗」似的吃下去，求飽而已。如果能夠加以變化，每天改變口味，吃得開心，對於工作的效率，和辛苦的慰勞，更能產生功效。

簡速快餐的菜餚，是混合烹調的方法，因此，口味多能變化，可迎合各種人的不同口味。把烹調的佳餚調配在香噴噴的白米飯上，色香味俱全，在視覺上已令人另眼看待，品嘗後更樂在其中！

綜合烹調

變化口味

提到簡速快餐，讀者必定會連想到西式快餐。西式快餐和簡速快餐（或可稱為中式快餐）在形式上有很多類似之處，但是內容的風味却完全不同。嘗過西式快餐的人，總覺得表面的形式雖有變化，但是味道大致相同，所以常吃西式快餐，便很容易生膩。西式的快餐好像是分析法的，圖案形的，將各色的菜餚

，分別獨立單位，然後加以組合，擺設在餐盤之中。

中式的簡速快餐，它是混合法的，綜合體的，應用烹飪的技術，把各色的材料，綜合烹調，呈現在盤中，是一種綜藝的體裁。

西式快餐的基本材料，多數是肉類，中式的簡速快餐，基本的材料，則是米飯，或各式的麵和米粉等項，在烹調上有許多的變化，因此便有很多不同的風味。西餐的烹調，間或有米飯或麵食，但變化較少，常吃感到淡然無味。因此，提倡中國風味的簡速快餐，國人比較容易接受。

求簡求實

減輕負擔

我無意將簡速快餐用來代替傳統的中國菜，而是採用我國烹調的技藝，保持中國風味的格調，中餐西吃。簡速快餐的推廣，目的不在標新立異，而是在求簡、求實，使主婦們在肩負數職之下，對廚務的處理，能更有條理，更節省勞力，以增進工作效率。

因為家務中最繁重的工作，便是每日三餐的烹調廚務，尤其是農家主婦及職業婦女，剛從田園工作回來，下班回家，須立刻下廚負責烹調，必需在很短的時間內完成一家大小的膳食，如果能烹調簡速快餐，便可解決這個問題。簡速快餐可利用冰箱中任

何的食物來組合，不必設計專項的主菜和佐料，看那種食物較多，就以那種為主，佐以其他少量的食物組合；或存有各種零星雜料，則以混合的方法組織，可說是因材施教，無需因烹調專項菜餚，缺少某種必需佐料而有烹飪不成之苦。

家製便當

營養豐富

在農村，無論大人在外工作，或小孩在校讀書，帶便當是普遍的事，而主婦們製作便當，也常會感到苦惱。因為便當雖小，口味却要求俱全，大人和小孩長年在外吃午餐，要是午餐常常吃不好，必損壞身體。簡速快餐既是混合烹調的佳餚，便可利用它充作便當的材料，讓他們在外也能好好的吃一頓。

利用簡速快餐充作便當的菜餚，宜用雙層的便當盒，上層裝菜餚，下層盛米飯。蒸便當時把上層取出，等米飯蒸好後，在熱騰騰的米飯上倒進菜餚，猶如在飯子裏買來一分快餐一樣。



矯正偏食

促進健康

簡速快餐對兒童來說，是促進食欲的好辦法。因為孩童多數偏食，或因食物的味道不合口味，或因食用時發生困難，或因食物的味道發生畏懼。這些因素都可以混合烹調的技術掩蓋，不喜歡吃的食物，容

易混過，一時嚐不出其原來味道，久而久之，便可矯正偏食的不良習慣。兒童不偏食，食欲大增，身體健壯，發育正常，是主婦們的一大安慰。總之，簡速快餐是解決現今人們忙碌生活中食方面一種經濟而實惠的方法，它能減輕主婦烹飪工作的負擔，促進家人身體的健康。現將兩種簡速

快餐的做法介紹如下：

加哩雞飯

材料：雞半隻，洋芋大的一個（小的二個），洋蔥一個，胡蘿蔔半條，毛豆或豌豆一兩，大蒜頭三粒，油四大匙。（材料視人數多少而增加）

調味料：（1）塩半小匙，麵粉三大匙。

（2）加哩粉一包或一大匙，酒一大匙，塩一小匙，清水一碗半。

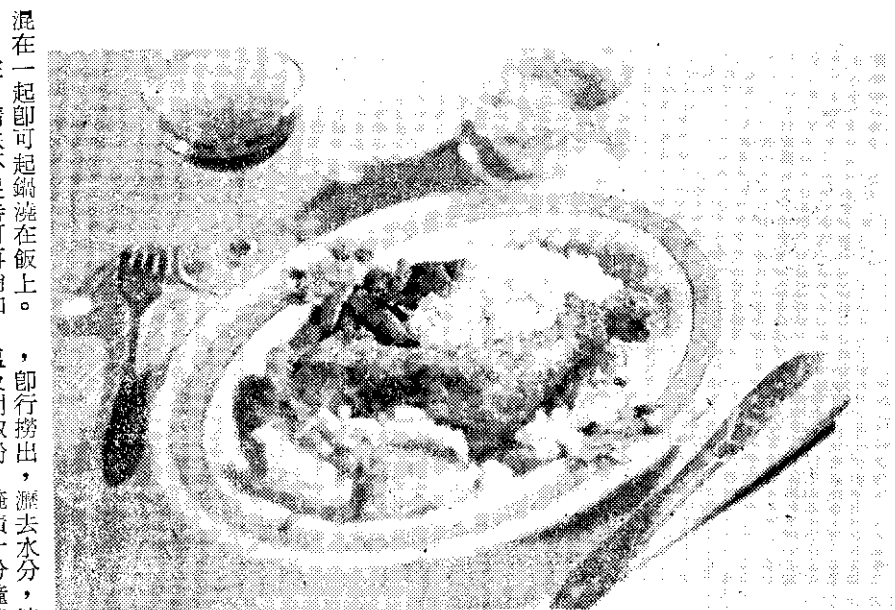
作法：（1）雞洗淨後瀝乾水分，切塊（一寸見方），加上塩半小匙醃漬十分鐘後再拌上三大匙麵粉（使每塊雞塊皆能沾上麵粉）。

（2）蒜頭拍壓切碎，洋蔥切塊，洋芋去皮切滾刀塊，泡入清水中再撈起瀝去水分。胡蘿蔔切塊煮熟，毛豆亦煮熟泡在冷水中（煮毛豆時要加塩，煮後沖入冷水，才可保持綠色，否則很容易變黃）。

（3）四大匙油燒熱，先將洋芋塊入鍋中稍炸，不可炸至黃色，皮稍變硬即可撈出。餘油燒熱將雞塊倒入鍋中炒至變白色即可將雞塊推至一邊。此時將蒜碎倒下爆香，再將洋蔥倒下炒香，再將雞塊混合炒片刻，即將加哩粉倒下炒香，即刻加水及塩、酒一起燜煮。

（須時常翻動否則會焦）

（4）燻至五分鐘後再將洋芋塊及胡蘿蔔倒下燻煮，待洋芋全爛後，即可將毛豆倒下



炸雞腿快餐

混在一起即可起鍋澆在飯上。
註：清水不足時可再稍加。燻煮時宜小火。

雞腿快餐

材料：雞腿二隻（視人數的多少而定，每人約一隻），麵粉三大匙，油半鍋。

調味料：塩半小匙，胡椒粉一小匙。

做法：（1）先燒小半鍋開水，將雞腿投入燙煮一分鐘

，即行撈出，瀝去水分，擦上塩及胡椒粉，醃漬十分鐘後，再滾上麵粉。（將麵粉放入塑膠口袋中將醃過的雞腿放入袋中，上下搖動，使雞腿全沾上麵粉而後取出。）

（2）油燒熱，將滾上麵粉雞腿炸黃配在飯上。

（3）另外再配些蔬菜如胡蘿蔔、四季豆、包心菜等，或是泡菜（蔬菜可以炒熟），色香味俱佳。