



# 農村家庭

## 素肉：營養味美

陳潤卿

黃豆的營養十分豐富，以它為原料所做成的黃豆蛋白素肉，又簡稱為素肉，也有的人稱它為人造肉，超級市場上都已經在出售，如「蛋白肉」、「長壽肉」都是。

素肉所含的營養成分與一般的肉類幾乎相等，它具有十分豐富的植物性完全蛋白質，對人體的健康有很大的好處。

素肉幾乎不含油脂，以部分素肉代替全肉，能夠預防一些因攝取油脂過多所易引起的心臟及血管方面的疾病。其他如鈣質、鐵質、磷等礦物質及乙種維他命，素肉中含量也很豐富。

素肉是一種脫水的乾燥狀食品，易攜帶，易保存，在烹調時易吸收調味料，而且不會有收縮的現象。吸收汁液後具有咀嚼感。

它和一般肉類的性質並不完全一樣，所以烹調方法也不一樣。

烹調素肉以前，先用二倍重量的水把乾燥狀的素肉泡軟（約五分鐘），泡水後的素肉，含有一八%左右的蛋白質，與一般肉類食品的蛋白質平均含量相等。

素肉，必須注意它的調理方式，才能使素肉達到經濟、

合口味及營養的目的。

(一)素肉與肉類食品要完全混合：以三〇~五〇%泡水後

的素肉，與帶一些肥的豬肉混合，(由於素肉本身幾乎不含油脂，與碎五花

肉混合可以產生黏

性)，混

合時要用

力攪拌，

或合起來

一起切碎

，使素肉

摻進一般

肉類的黏

性，確定

混合均勻

後再調味

，並稍放

一會兒，

使調味品

進入素肉

及肉的混

(二)及添加味道的兩種。小塊狀的素肉適合與較碎的肉混合使用，做成肉餡、肉醬、肉餅等，大塊狀的適合與肉片混合做

合物中，適合做肉丸、肉餅、肉醬、肉餡等。

(三)了解素肉

的種類，慎用調

味料：以形狀來

分，素肉有大塊

狀及小塊狀兩種

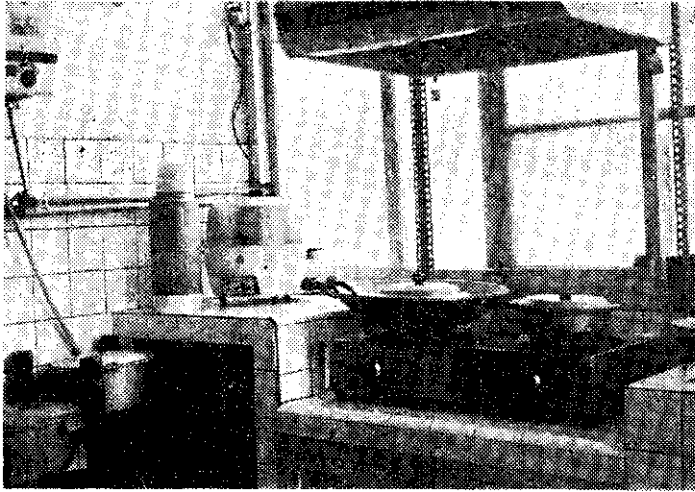
，以味道來分，

素肉有原味(即

不含任何調味料



烹飪講習



廚房整潔，工作愉快（小鳳）

成肉丸，或紅燒之用。

原味素肉可隨自己喜愛的口味以較強烈或特殊的風味（如咖喱味、沙茶味等）調理成各種多變化的食品，已經添加味道的素肉則要依原來素肉所含有的味道來調味。

下面列舉素肉食譜數種：

### 紅燒獅子頭

材料（五人分）：素肉（乾狀）四兩，五花肉半斤，茶薺菜半斤，蔥二根，薑一片，蝦米一湯匙，醬油二湯匙，酒一湯匙，糖二茶匙，太白粉二

湯匙，沙拉油四杯。

做法：（1）將素肉以一碗清水泡約三分鐘，使它膨脹，吸足水分。

（2）五花肉切碎，拌以素肉及所有調味品，（醬油、鹽、酒、糖）並將蔥、薑洗淨，切碎，拌入蝦米、太白粉，用力混合，使素肉與五花肉完全混合均勻，做成二、三個大肉丸。

（3）將肉丸放入深油中炸至金黃色，把餘油倒出，然後在鍋內另加少許醬油、鹽、糖及冷水，至蓋滿肉丸為止。

切碎），沙拉油四湯匙，麵粉半碗，醬油一湯匙，塩一茶匙，蒜末一湯匙，清水一杯。

做法：（1）素肉以一碗清水泡約三分鐘，使它吸足水分而軟。

（2）炒鍋內放下四湯匙沙拉油，炒蒜、洋蔥末，炒香後，放入碎豬肉及素肉的混合物同炒，豬肉變色後加塩，並用清水調勻的麵粉炒勻後再調入沙茶醬，拌勻即成肉醬。

### 豆衣肉卷

材料（六人分）：素肉（乾狀）三兩，碎豬肉三兩，冬菇三朵，蝦米一湯匙，胡蘿蔔絲一湯匙，太白粉半湯匙，豆衣二大張，醬油二湯匙，塩一茶匙，糖二茶匙，胡椒粉一茶匙，麻油一茶匙，沙拉油三湯匙。

做法：（1）將兩大張的豆衣各切成三分，共六分。冬菇、蝦米皆泡軟後切細。

（2）素肉以清水泡軟，與碎豬肉用力攪拌，使生黏性，另外加入太白粉拌勻以加強黏性，並加入各種調味料。

（3）將沙拉油三湯匙燒熱，炒冬菇、蝦米屑及胡蘿蔔絲，加塩調味加肉末，炒勻即盛在盤上。

（4）豆衣用濕毛巾拭軟，把炒好的肉末等放在豆衣上，包成長條，以太白粉調水封口，共六分。

（5）將油燒熱，把豆衣肉卷放入炸至金黃色即可。

## 養狗

林澄洲

家犬聰明能通人性，能看守門戶，聽覺非常靈敏，能辨別主人與外人的脚步声，可以防盜。選擇仔犬，通常是用雙手把仔犬抓起來用嘴向着牠的臉頰吹風，如果不害怕就是好仔犬。遇見陌生人叫牠時不予理會，此種仔犬較聰明。此外，敏感靈活，動作速度快，聽主人命令都是優良的好犬。飼養優良仔犬可用牛乳或希飯加飼料用罐頭。

普通犬通常只用剩飯菜隨意餵牠即可，如果較名貴的玩賞犬則較需講究，必須考慮到營養價值，必須購犬飼料罐頭或每天餵予牛肉之類的東西。未經訓練的犬，平常大小便的習慣是在野外，但養家犬不可任其隨地便溺，因此必須注意從仔犬開始訓練利用廁所，在固定地方放置舊報紙或白鐵皮，並在上面敷蓋適量沙泥，讓牠便溺之用，經久則可養成其在固定地方便溺的習慣。犬的毛內或皮膚很容易寄生蟲及患疥癬，必須隨時注意其皮毛的清潔，定期替牠洗澡，如有蟲寄生時可用殺虫劑洗刷。

犬的傳染病蔓延傳染而且傳染速度很快，最主要的有犬瘟熱、肝炎、狂犬病等。其中以狂犬病最可怕，感染犬會到處亂咬，且狂犬病不局限於狗本身才感染，被咬到的人也會傳染給別人。此病到目前尚無治療的方法，因此家犬必須每年定期實施狂犬病疫苗預防注射。

