



農村家庭

豆花營養好

邱月正

豆花營養豐富，人人愛吃，製做簡單，一般家庭都可自己製做，即好吃又衛生。

現將豆花製做方法介紹如下，各位不妨照着做做看：

(一)新鮮黃豆半斤↓浸水(五小時)↓十水(三碗)↓打碎(用果子機)↓過濾(需用棉布袋)↓加五碗水煮開↓成濃豆漿。

(二)甘薯粉(二·五兩)↓清水(一·五碗)↓過濾。

(三)熟石膏(半兩)↓清水(〇·五碗)。

(四)將(二)和(三)混合放入容器(夠大的)↓攪拌。

(五)將(四)和(一)快速混合↓成品。

甜湯：用老薑、糖做湯即可。

可口點心

材料：(六人分)麵粉一八〇公克，蛋一二〇公克，砂糖一五〇公克，麥芽糖一大匙，(重曹)一小匙，水一小匙，水一二〇CC，粒餡一二〇公克。

做法：(一)蛋打開放入無油分及水分的容器中，加沙糖及麥芽糖。

(二)將(一)的容器外面用溫水

溫至麥芽糖溶解。

(三)將(二)材料用打蛋器打至乳白色起泡，加入重曹(一小匙水溶解)混合。

(四)加分量水的半量六〇CC，並將打蛋器換用木杓子加入麵粉(篩過)混合，再加剩下半量的水混合。

(五)將(四)的容量上面蓋紗布放置三十分鐘。

(六)最好用厚一點的鐵板或平底鍋熱一下，放入油(用油

甘藍菜乾改良製做法

楊鴻渝

每逢蔬菜盛產期，菜價暴跌，賤價出售實在不合算，充當飼料餵豬太可惜，放置牆角或放在田間發爛又更可惜。

因此，如能加工曬乾，等到夏季蔬菜缺乏時再待價而售，不但盛產期不致於貨棄於地，又可賣得好價錢，增加農家收益。

我曾於去年甘藍盛產期以改良的製做法製做甘藍乾，效果很好，現提供大家參考：

甘藍菜乾一般的製做法：

原料甘藍去外葉↓剖片曬變軟↓加塩醃漬↓翌日起曬乾(擺在竹簾或水泥地上)。連續曬數日，夜晚放入桶醃漬，才能製成。

改良的製做法：

原料甘藍去外葉↓剖片日曬變軟↓加塩醃漬(塩使用比例約二%)↓入容器(木桶或缸)↓翌日取出即可裝於麵粉袋或塑膠編織袋後打緊↓加壓(以石頭等壓緊擠出水分並放在陰涼處)經過二十四~三十六小時↓即可直裝瓶密封成品。

此法於密封後經數十天即可取出食用，不但衛生方便，亦可減輕許多煩瑣的工作，還不易受天候的影響而變質發酸，以致功虧一簣。

以此類推，其他諸如芥菜等亦可仿此法製做。



布擦的程度，太多或太少都不好)加(五)的材料，用木杓子慢慢放入鍋中，鍋為直徑十公分的圓形。(放材料時同速度加入圓形的中心，圓形自然會擴大。)

(六)表面起泡即反面再燒，做十二枚。

(七)燒好後用紗布蓋起來待用。

(八)二枚一組，中間夾餡，周圍用手押緊即成品。(月正