

燜煎豬排

材料：大豬排骨肉半斤（分切三片），洋蔥小型一個，四季豆半斤，胡蘿蔔一條。

調味料：①醬油一又二分之二大匙，糖一小匙，胡椒粉少許，以上調味料是醃排骨用料。

②酒一大匙，辣醬油一大匙，糖一小匙，鹽半小匙，清水半杯，油三大匙。

作法：(1)將豬排每塊都拍打鬆，加上(1)調味料醃漬十分鐘。洋蔥橫切片，胡蘿蔔煮熟切○。五公分寬，一吋的長條。四季豆去筋折斷用塩

水煮熟，以上兩種青菜用少油、塩稍翻炒數下起鍋。

(2)三大匙油燒熱，先將排骨兩面稍煎即刻加下洋蔥，再將洋蔥炒軟，加下(2)調味料，一同燜煮十分鐘即可，(時常翻動，以免焦底)。

(3)將飯或煮熟的麩條裝在盤中，上面放一塊豬排，澆上湯汁，炒好的胡蘿蔔，四季豆配在旁邊，即是一道色香味具佳的快餐。

排骨菜飯

材料：大豬排(連骨)半斤，蓬萊米三杯(用量米杯)小白菜十二兩，豬油或沙拉

油二大匙。

調味料：①醬油二大匙，胡椒粉四分之一小匙，糖半小匙，太白粉一大匙(以上調味料用以醃排骨用)。

②塩一小匙，油二大匙(以上調味料可用以炒小白菜)。

作法：(1)豬排用(1)調味料醃漬十分鐘，放入油鍋中煎熟即可。

(2)小白菜(任何綠葉青菜皆可)洗淨切碎放入油鍋中炒透加入(2)調味料即可起鍋備用。

(3)煮米飯時水比平時減少一點(約小半格)(因菜

會出水，如喜吃較爛的米飯可不減少水分)，煮至大開後(如用電鍋，在開關未跳上之前)

(將炒好的菜連湯汁一同倒入飯鍋內，攪拌均勻，再繼續煮至熟)。

(4)趁熱供食，可配炸好的豬排，再配少許各式泡菜，即是道經濟可口的簡速快餐(三人分)。

佛手快餐

材料：茄子一斤，絞肉六兩，蔥碎二大匙，蒜頭二粒切碎。

調味料：①醬油一大匙，清水一大匙。

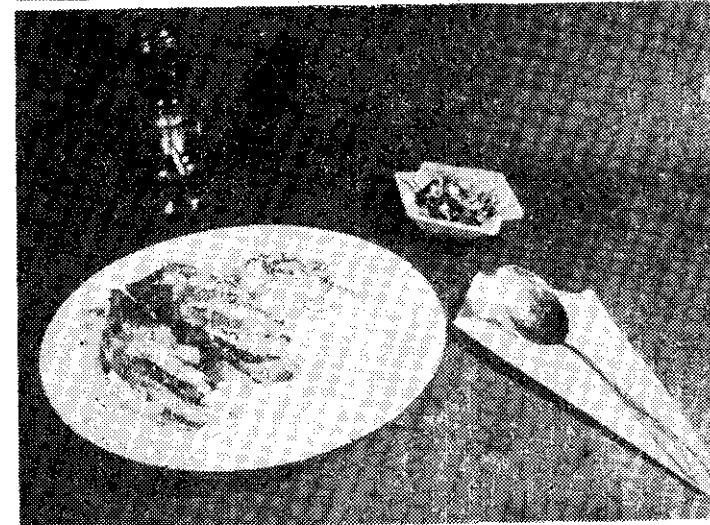
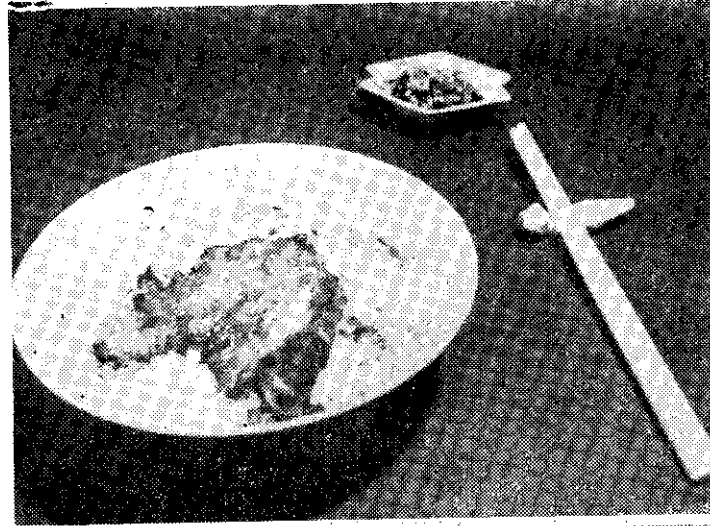
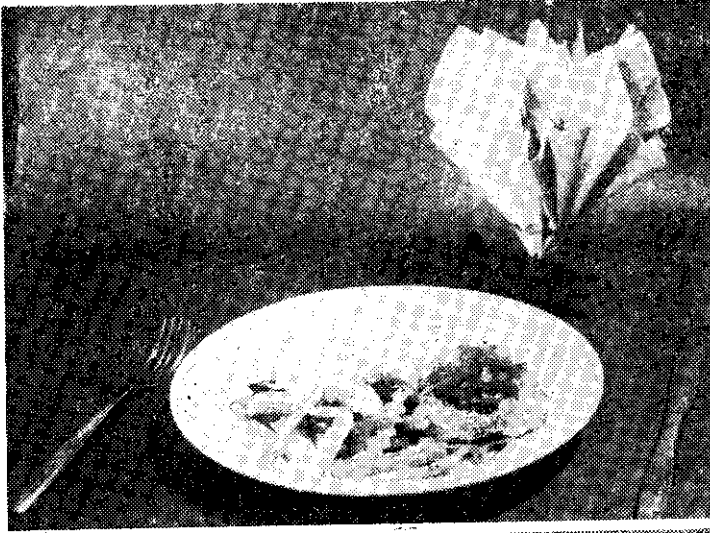
②醬油二大匙，清水一碗。

作法：(1)絞肉放入大碗中加調味料①用力攪勻。

(2)茄子洗淨斜切半公分寬，切至底部不可切斷，切至五、六刀時再切斷，每支茄子如此切成二、三段。

(3)然後將拌好的肉夾入切開茄子的中間(大約一小匙)如此將肉全部夾完。

(4)燒油三大匙，將夾好的茄子放入鍋中，每段都煎透，然後將大蒜頭打碎爆香，加下(2)調味料，燜至茄子全爛湯汁收乾一半，即可澆在飯上(三、四人分)。(梅筠)



上：燜煎豬排。中：排骨菜飯。下：佛手快餐(藍梅筠)