

## 紅燉牛腩飯

材料：牛腩肉一斤，洋蔥一個，蒜頭三、四粒，胡蘿蔔一條，豌豆米三兩，番茄二個，麵粉四大匙，油三大匙。

調味料：番茄配司二大匙，鹽二大匙，糖二小匙，胡椒粉二小匙，清水六碗。

做法：(1)牛腩肉洗淨擦乾水分，切一吋大小的塊狀滾上麵粉，大蒜切碎，胡蘿蔔、洋蔥切塊，豌豆米煮熟。

(2)油燒熱，先將牛肉塊入鍋炒至變色，將牛肉推至一邊，蒜碎倒下爆香，再加洋蔥炒香後，將調味料加下，煮開改用小火慢慢煮至三十分鐘

後加下胡蘿蔔、番茄，煮至肉爛為止。

(3)最後加下豌豆米，如湯汁不夠濃，可用麵粉調水勾成濃糊，澆在飯上。(五人分)

## 咖哩肉飯

材料：瘦牛肉四兩，絞豬肉四兩，洋蔥半個，胡蘿蔔半條，豌豆或毛豆二兩，油三大匙。

調味料：鹽一小匙，胡椒粉二小匙，糖半小匙，酒一大匙，咖哩粉一包，太白粉二大匙，水一碗半。

做法：(1)洋蔥去皮切碎，胡蘿蔔用擦板擦碎成細條

再稍切碎，豌豆煮熟沖冷水。

(2)油燒熱，先將洋蔥炒香，再將肉碎倒下炒散，再倒下胡蘿蔔及咖哩粉、鹽、糖、酒、水燒開，太白粉勾芡，再將豌豆倒下，淋下一大匙熟油，即可澆在飯上。(二人分)或麵上。

## 茄汁肉片快餐

材料：里肌肉半斤，草菇半罐，洋蔥半個，青椒二個，番茄三個，油三大匙。

調味料：鹽一小匙，番茄醬二大匙，糖半大匙，胡椒粉二小匙，清水一碗，太白粉一大匙。

醃肉用料：鹽二小匙，太

白粉二小匙，清水一大匙。

做法：(1)肉洗淨擦乾水分，切薄片，拌入醃肉用料(鹽、水、太白粉)醃漬十分鐘。

(2)青椒去籽及筋，切塊，番茄放入開水中，燙片刻撈出去皮切片，草菇切片，洋蔥切塊。

(3)三大匙油燒八分熱，將肉片倒下迅速炒散，變白色即盛起，餘油燒熱，先炒洋蔥、草菇、番茄、青椒。再加調味料(鹽、番茄醬、糖、胡椒粉)、清水燒開，太白粉勾芡，淋下一大匙熟油，肉片倒下合炒起鍋，澆在飯上。(二人分)



上：咖哩肉飯，中：紅燉牛腩飯，下：茄汁肉片快餐

## 要有正當的娛樂

人生的旅途中要幹正事兒，也要有娛樂來調劑，才不會感到乏味。

(1)適合孩童做的娛樂：集火柴盒、集郵票、剪貼、收集貝類、昆蟲、蝴蝶等標本，玩拼圖遊戲，玩積木、栽植花草等。

(2)適合年青人做的娛樂：登山、打獵、集郵、集錢幣、古物、釣魚、旅行、攝影、下棋、玩魔術、橋棋、各種樂器。

(3)適合婦孺做的娛樂：縫紉、刺繡、編織、學琴、參加合唱團、玩乒乓球、打羽毛球、書法、美術、烹飪、造花、插花等。

(4)適合老年人的娛樂：散步、聽戲、看電視、下圍棋、釣魚、玩橋牌、爬山、下象棋、學太極拳、找老友聊天。

娛樂的種類很多，任何人都應該依自己個人興趣去發展，只要是正當而有益身心的都是好的。

選擇自己的娛樂也要視個人的工作時間及經濟能力，量入為出，才可避免浪費財力、精力。(春柳)