

豐年食譜

鳳凰蛋捲

材料：蝦仁半斤，絞肥肉二兩，蛋四個，綠色青菜半斤。

拌蝦泥用料：蔥碎二大匙，薑汁二分之二小匙，太白粉一大匙，鹽二分之一小匙，酒一大匙，胡椒粉四分之一小匙。

做法：(1) 蝦仁洗淨瀝去水分，用刀壓成泥，而後再用刀背刷碎加入絞肥肉，及蔥碎、薑汁、鹽、胡椒粉、太白粉，用力攪勻備用。

(2) 蛋打散一個，倒入燒有少許油平鍋中，煎成蛋餅一張，如此繼續做成四張蛋餅，蝦泥分成四分。

(3) 取一張蛋餅將蝦泥一分鋪在蛋餅上，塗勻，然後由一端捲起成筒狀，四個蛋餅如此做完。

(4) 平鍋放少許油，將四個蛋捲入鍋再兩面煎黃，內部蝦泥亦要煎熟(煎時鍋蓋蓋好小火)，煎好後取出切塊排盤上桌供食，亦可將炒綠色青菜配在兩端。

(5) 青菜用少許油、鹽

炒熟即可，蛋捲上面再用半碗高湯調味勾芡淋油，澆在蛋捲上面。

素燒雞

材料：新鮮柔軟豆腐皮十二張，醬油二大匙，糖一大匙，酒一大匙，清水一飯碗，麻油一大匙，花生油四分之一碗，香菇小型十二朵(大型的六、七朵)，香菜少許，番茄一個。

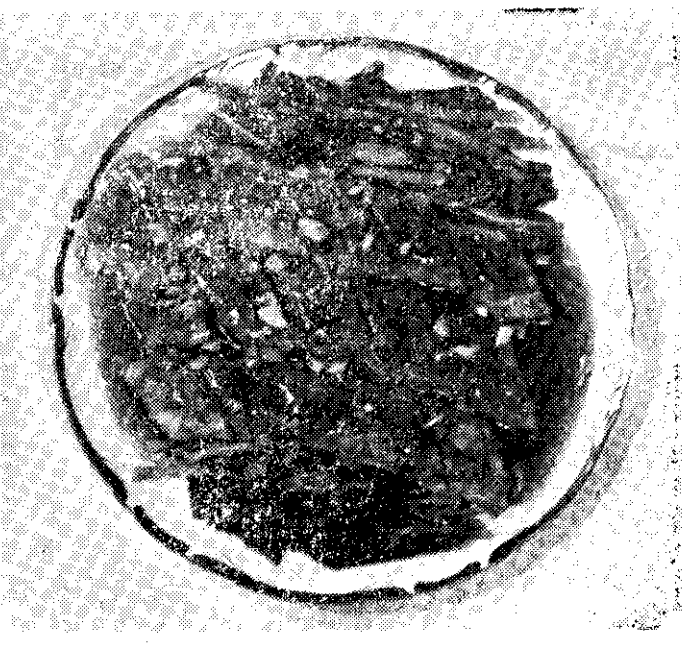
做法：(1) 把豆腐皮每三、四張紮成一捆，用一根小草繩繫住。

(2) 花生油倒下鍋，燒滾熱，把捆好的豆腐皮放進油鍋，俟其兩面均炸黃後將油倒起，豆腐皮仍留在鍋裡。

(3) 醬油、糖、酒、清水倒進鍋，與炸黃的豆腐皮及香菇共煮數分鐘，然後加進麻油，續煮片刻，待湯汁快乾時盛起。

(4) 煮好的豆腐皮盛起放冷後，即成素燒雞，可切成一塊塊，盛在碟內供食，亦可供拼冷盆之用。再配以香菜及番茄花。

(藍梅筠)



上：鳳凰蛋捲，下：素燒雞

看電視要有節制

現在差不多家家戶戶都有電視了，看電視而生的麻煩也真不少，例如主婦鬆弛了廚房工作，孩子迷上電視不溫習功課，看電視至深夜，次日工作無精打彩。

以下有一個隔壁家發生的實例：

王太太本來是村子裡大家讚譽的好母親，可是自從有了電視以後，孩子不管教，早上也不再早起，三餐不規則，特別是晚餐，燒湯看的一餐飯弄了半天。

這一天，王先生再也看不下去了，就說她兩句，那知王太太竟惱羞成怒，和王先生口角起來，幸好鄰居聞訊過來排解。

可是，王太太的愛看電視，再也改不了，害得王家一天到晚兩夫妻大眼瞪小眼的。本來是模範夫妻的一對，如今竟成冤家似的。

看電視一定要有節制，而且要認清本分，在空閒時才可以看電視消遣，如果把看電視當成主業，那真是一件大錯的事，也是一切不愉快紛爭發生的原因。(錦雄)