道名菜，其味無窮。

海參燴鍋巴，是先煮燴海參，然後把燴就的海參，趁熱的澆上剛炸過的鍋巴上，嘩啦啦的作响，不但有氣氛，嚐了讓你讚不絕口。

這道菜可以採用發好的海參和尤魚，加上青豌豆、胡椒粉、塩和醬油。高湯下鍋煮沸了，把參、魚及全部調料煮湯加芡，便燴成上乘的燴海參；那麼，燴鍋巴時，是把炸過的鍋巴先盛在大盤上，用燴海參澆在鍋巴上就是了。

廣東有燴飯的，如同燴鍋巴的層次。比如採用里肌肉、冬筍、洋菇、青菜、葱等，用猪油分別爆炒之後，用高湯加芡燴成了，便澆在白飯上面，是爲燴飯。在家庭中，也可以利用這種燴飯的方法，來換換口味也滿好的，尤其是職業婦女們，中午下班回家時，利用各種現有的材料，碎雜起來，燴成燴飯的材料，完成一頓美好的中午快餐，既省事又快捷。

北方也有燴飯的，那是一種經濟的作法。在大家庭中往往有許多剩菜，於是，主婦們便揀擇較上好的剩菜跟乾飯一起煮，吃來也別有一種滋味。後來許多人倒很欣賞這種燴飯的方法，便特地選擇數種人人喜愛的材料，先煮熟了再跟飯一起燴煮。福建人喜歡採用青菜、香菇、絞肉等跟飯一起燴煮的，這種燴飯最受老年人和孩童歡迎。

現在台灣所栽植的白菜，十分成功，跟原產的山東白菜有過之而無不及。

冬季「燴白菜」是道「應時菜」。白菜要洗乾淨，去老葉，切大片。燴的材料，可用猪脊排肉，切成不規則的小塊，加料酒和醬油拌勻後，再跟太白粉調成的糊漿拌好，在燒沸的花生油中炸熟了撈起。把炸過的油倒出留下三湯匙，用來炸花椒和薑片，

辛勤的山胞（王順調）

媽媽的女兒

媽媽須知　　女兒必讀

出版了！

●這是一部描述少女生活的新書，從縱面觀之，它記錄了少女生長的過程，包含了國中、高中、大學、工作、婚姻。如果以橫面來看，綜括了生理、心理、功課、人際關係、學業、前途、工作、交友的範疇。

●全書566頁插圖百餘幅，彩色24頁，內容豐富。

定價：精裝200元（優待價120元）平裝160元（優待價100元）

郵政劃撥15539帳號　　中視週刊社