

豐年食譜

什錦炒麵

材料：雞蛋麵或鹼水麵一條一斤，鮮蝦半斤，瘦肉四兩，筍半斤，綠豆芽半斤，或黃芽白菜半斤，韭黃四兩，火腿或鹹肉二兩，香菇三、四個，上湯一大碗。

調料：太白粉二大匙，醬油二大匙，胡椒粉半小匙。

做法：①半大鍋水先燒開，將麵放下鍋煮至九分熟（約滾三、四分鐘）即撈起盛筍箕內，用冷開水沖洗一番，瀝乾花生油二大匙，加鹽一小匙拌勻，使麵條不黏貼，再瀝以一

小匙鹽及胡椒粉任它放冷。

②放油一碗下鍋，燒沸熱，把麵倒下，加用猛火悶炸三、五分鐘，待麵條呈焦黃色時，即予翻轉另一面，再蓋好炸三、五分鐘，使麵條兩面焦黃後，盛大碟內。

③鮮蝦頭洗淨瀝乾水分，加入酒、鹽、糖、蛋白、胡椒粉、太白粉共拌勻，如炒蝦仁一般，瘦肉切絲，加醬油半大匙，糖半小匙，太白粉一小匙，拌勻。火腿煮熟切絲，香菇泡漲切絲，韭黃切絲。

④放油四大匙下鍋，燒熱後，先爆炒蝦仁，另碟盛起。然後爆炒肉絲，加進火腿絲、韭黃絲，另加進黃芽白菜、香菇及筍絲。

另用清

水化開太白粉，加入醬油一大匙，鹽一小匙，

上湯半碗，糖一小匙，

倒卜鍋共煮成希糊，然後全部澆在炸好的麵條上，再以炒

好的蝦仁加在其上，即可上座。



東安雞

鼓勵子弟參與農田工作

本省近幾年來工商業突飛猛進：一般農村青年紛紛趨向大都市或進工廠，致農村勞力缺乏，工資昂貴，農業經營利潤微薄，加以農友自認經營農業太辛苦，總希望子女不要繼續以農為業，鼓勵子女認真學業，甚至於強迫子女升學或出外謀生，無論如何農忙，也捨不得子女下田協助，久而久之，農村的下一代也就厭倦農田工作。

其實農村，如能善於利用我們的子女的勞力，在課餘假期日，鼓勵他們協助農田工作，養成勤勞習慣，既可解決農村勞力的不足，又可養成子女具有從事農田工作技能，也可鍛鍊健全的身體及使子女體驗賺錢的不易，養成節儉、勤勞、服務習慣。

在竹南鎮港里田陳運農友的家，可做農友的榜樣，田農友有四甲水田，每年十棟的洋



什錦炒麵

東安雞

材料：嫩雞半隻，紅辣椒三條，嫩薑十片，油三大匙。煮雞用料：清水小半鍋，葱二支，薑二片，鹽二小匙。

調味料：酒一大匙，醬油二大匙，鹽半小匙，糖一小匙，醋半大匙，花椒粒半小匙，麻油半大匙，太白粉一小匙。

做法：①雞處理乾淨放入鍋中，加下煮雞用料，大火煮開改用中火煮十五分鐘，取出稍冷去掉背骨切成半寸寬二寸長的長條，紅辣椒去子切絲，蔥切絲。

②三大匙油燒熱，先將花椒粒爆香，再將薑、紅辣椒倒下炒香，加下雞塊及調味料太白粉勾衣淋下麻油起鍋。

•••葉阿德•••

姑舍，從不假借別人之手，都是田農友領導家裡一個大小孩子、媳婦、孫子來工作。

他有五個孩子都在附近工廠就業或學校就讀，他們因從小就由田農友一手訓練協助農田工作，養成習慣，什麼插秧、除草、割稻、晒谷、切草、搭建洋菇舍、翻堆肥、駕農機、採洋菇，都非常內行。每天早上上班上學前，及傍晚下班放課或假期日，都可看到他們家人辛勞的工作着。日見他的家高樓興起，家中的設備齊全，薪水的收入及農田洋菇生產，年近百萬。反觀同村農友，有幾家因鼓勵子女外出經商失敗，連累家長，或出外謀生，交友不慎，變成太保太妹，敗壞家風，成了強烈對比。

奉勸各位農友兄弟，我們的子女，應從小就鼓勵他們協助參與農田工作，對家庭，對他們自己，及對整個農村社會，都有好處的。