

# 豐年食譜

## 八寶洋芋

(一)材料：(十人分)

- ①櫻桃六粒、黑棗六粒、鳳梨片五〇公克、葡萄乾二〇公克、桂圓肉四〇公克、紅絲一〇公克、綠絲一〇公克、干納豆一〇〇公克、李子蜜餞六粒、②馬鈴薯三斤、豬肉半斤、蝦米一兩
- ③香菇二兩、油蔥少許、沙拉油二湯匙、塩一茶匙、糖二湯匙。

(二)作法：

- ①馬鈴薯煮熟搗爛。
- ②把①料整齊鋪於碗底備用。
- ③待油燒後，下蝦米、豬肉、香菇、油蔥炒香，加塩、糖。
- ④將馬鈴薯加入炒約五分鐘，放入備好的碗內，入鍋蒸十分鐘即成。

## 翡翠蝦球

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯半斤、洋蔥半斤、豬肉半斤、蝦米一兩、胡蘿蔔一條、麵包屑半、②蛋三個、胡椒二茶匙、糖七湯匙、麵粉半兩。

(二)作法：

- ①將馬鈴薯煮熟搗爛。
- ②洋蔥、豬肉、蝦米、胡蘿蔔、切碎，加入馬鈴薯、一個蛋及②料拌勻。
- ③將兩個蛋白置於碗裡。
- ④將泥狀餡用手或湯匙擠成小球狀，每個先沾蛋白再沾麵包屑，下鍋炸至金黃色即成。

## 燉雞孵蛋

(一)材料：(十人分)

- 雞一隻、馬鈴薯四斤、筍半斤、草菇四兩、香菇二兩、酒一湯匙、塩一茶匙、水四小碗。

(二)作法：

- ①將十個馬鈴薯削成雞蛋狀餘者切丁。
- ②切丁丁備用。
- ③將丁狀馬鈴薯、筍、草菇、香菇加塩、攪拌入雞腹並用線縫好。
- ④將蛋狀馬鈴薯及雞加水入大碗，並放入爐、酒入鍋蒸一個鐘頭。
- ⑤另備寬面大碗，將蒸好的蛋狀馬鈴薯排在碗底，雞置其上並澆上汁即成。

## 椒塩四寶

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯一斤、毛豆四兩、蝦仁半斤、胡蘿蔔一條、沙拉油四湯匙、②胡椒半茶匙、塩半茶匙、③太白粉一湯匙、塩半茶匙。

(二)作法：

- ①蝦仁拌③料，浸五分鐘。
- ②馬鈴薯、胡蘿蔔切丁。
- ③油鍋熱後下蝦仁炸二分鐘撈起備用。
- ④再次下油熱後將馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆下炸五分鐘即將蝦仁加入並入②料即成。

## 鑲苦瓜

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯半斤、豬肉四兩、洋蔥半斤、胡蘿蔔一條、蝦米半兩、苦瓜一條、蛋一個、②胡椒半茶匙、塩半茶匙、醬油半湯匙、③豆豉一茶匙、紅辣椒一茶匙。

(二)作法：

- ①苦瓜洗淨，切一公分半厚環，用塩水燙二分鐘撈起待用。
- ②馬鈴薯煮熟搗爛。
- ③豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、蝦米剝碎，加入馬鈴薯、蛋、及②料拌勻，鑲入苦瓜環內，置盤中排好。
- ④油鍋燒熱爆炒③料，置於苦瓜上，上鍋蒸二十分鐘即成。(豐原農會)

神物，來充實空餘的時間，過人生不致於因更年期而顯得單調。

(三)性生活的協調：很多女人認為一到更年期便失去自己的精力，加上生理症狀的發生，影响心理情緒，担心被先生冷落事實上更年期不會影响性生理，因性生活並不只是依靠生理方面的功能，情緒和想像等心理方面的因素影响更大。有些婦女在停經後性生活更美滿，主要是不必担心會懷孕，所以情緒穩定，心情輕鬆。

(四)避孕：一般婦女在四〇歲以後，懷孕機會減少，但不能保證在停經初期不會懷孕，因為只要卵巢能產生卵就可能懷孕，專家認為至少停經一年以後才會完全停止生育能力，所以在更年期初期還是需要使用避孕方法。

(五)預防發更年期胖：更年

期本身是不會使人發胖的，多數婦女在更年期發胖，主要的原因是她們沒有經期及懷孕的顧慮，而且孩子也都長大了，可說是「心寬體胖」。應少吃不必要的甜點、澱粉和脂肪類食物，補充必須的維生素，及有規律的做一些運動。

(六)定期的接受檢查：停經後年齡又增加，每半年做一次防癌抹片檢查，每年做一次定期健康檢查，以達到預防保健的目標。不要等到陰道有出血等不正常的現象時，才找醫師診治。

更年期是每位女性必經的過程，但並不表示女性生活的結束，只要我們有正確的觀念，充實有關這方面的知識，以健全的心理來迎接美好的將來，不僅可以免除許多不必要的煩惱，而且可以享受到身為女性所持有的生活情趣！



——有誰沒得學!(阿芬)——