

豐年食譜

茄醬炒蝦蟹

材料：蝦蟹兩隻，蝦三百公分，蒜頭兩個，葱、薑、番茄醬、太白粉。

處理法：蟹洗刷清潔，蟹爪尖斬除，蟹斗撇去，蟹胃和肺去除，對斬為兩半，再連爪和腹肉斬成小塊，蟹爪也斬小，用塩酒拌漬。

蝦剪去鬚足，背壳剖開，穢腸挑除洗淨，另用塩酒拌漬。

蒜頭分成小粒，剝去外衣。葱和薑洗淨，葱去根切小段，薑切下數片。番茄醬中加糖調勻。太白粉內入水調和。

烹煮法：鍋中入油，蒜頭倒下，加塩炒至微黃色時，蟹塊傾入，再炒一下，蝦和入，續炒至蝦壳轉紅時，注下漬餘的酒精，再加水蒸至蟹熟時，薑片挾出，番茄醬下鍋炒和，最後和入太白粉水，炒動一下，盛在大盤中，將蝦挾在蟹的周圍，就可上桌，鮮潤味美，宜酒宜飯。



香酥肥鴨塊

材料：肥鴨半隻，雞蛋一個，甜椒兩隻，麵粉半碗，葱，薑。

處理法：鴨洗淨，入醬油、酒浸漬。甜椒洗淨，蒂部和子粒除去，切小塊。

雞蛋去壳打勻，入麵粉中加水攪成糊狀。

烹煮法：鴨入鍋，把浸餘的醬油酒酌量加進，並加葱薑與水，煮至鴨熟時，湯汁收小，待冷，分斬成十塊。鍋中入油一碗煮沸，鴨塊沾勻粉糊，入鍋炸黃，挾在盆中。

鍋油倒出，鍋子消除，入炸油兩三湯匙，椒塊傾入，加油炒一下，餘下鴨湯注入炒和，盛在鴨的四圍，即行進食，香脆可口。

肉圓燴白菜

材料：豬腿肉三百公分，白菜心一株，荸薺五、六個，葱、薑、太白粉。

處理法：肉洗淨，去皮除筋，切小粒；荸薺去外皮，洗淨切小粒入肉粒中，一同斬碎加塩酒太白粉拌勻，分做成十個中型肉圓。白菜去根洗淨，切小方塊。

煮煎法：肉圓入油煎黃，並加葱薑和少許水煮沸。肉圓暫時盛起，油汁留在鍋中，白菜傾下，加熱略炒，煮至沸時，肉圓還入鍋內，再煮至肉圓熟時，盛起將肉圓挾在白菜上，乘熱供食，肉圓鮮嫩，菜塊柔美。

訂閱中視週刊 贈送七喜汽水一瓶

好消息！

「中視週刊」將帶給你全家歡喜——即日起凡新訂戶、或未滿期續訂戶，只要訂閱「中視週刊」一年（全年訂費三五〇元，另加掛號郵資八元），就可免費獲贈大瓶七喜汽水一瓶（六〇〇西西裝），價值九六元（不含瓶）。

訂閱「中視週刊」手續簡便，臺北地區請撥訂閱專線：七一〇三一二或七五一〇〇二。外縣市請用郵政劃撥

一五四五〇，即可獲贈大瓶七喜汽水一瓶（兌換券一張，全國各雜貨店均可兌換）。

