



葫蘆鴨

材料：嫩鴨1隻約3斤，糯米4~6兩，香葱半兩，蝦仁半兩，栗子1兩，干瓢3尺，芋頭4兩，調味料酒、醬油、五香粉、胡椒粉、糖、塩等少許。

做法：①鴨肉去內臟洗淨，去頭尾翅膀脚，由頭至翅膀把骨頭部份除去，再縫上尾。

②芋頭切細丁，香葱切薄片，用3匙油炒香葱、芋丁、蝦仁、加入調味料、糯米（先洗淨泡2小時）、炒至半熟。

③將②料塞入鴨胸內，把口縫密，捏成葫蘆形，繫上千瓢打蝴蝶結，放入蒸籠蒸熟即成。

柴板鴨

材料：鴨半隻、青江菜數棵、甘薯粉少許，滷料（醬油、糖、五香粉、塩、酒、胡椒粉、辣椒1個、蒜頭5瓣）。

做法：①鴨半隻洗淨去骨、肉面切十字花。

②滷料燒開，放入鴨肉用小火滷至鴨肉熟爛。

③青江菜（大棵的切半）先燙頭再湯葉，沾上滷湯排在盤邊成圓形。

④將滷好的鴨肉沾上甘薯粉用中火炸過切塊排盤中，用茄花裝飾即成。



郵政劃撥第一五五三九帳號中視週刊
洽購電話：七五二二四七轉二八七
全省各地書報攤均售

奇妙的星星

馮騰年／編著
實售75元

全書200餘頁·32開本
今天，天文知識已是必備的知識，「奇妙的星星」揭開了星空的奧秘，知識與趣味並重，是作者繼「神秘的地球」後又一力作。請看：
·我國古代的星座表
·真有火星入嗎？
·人類能移民到金星嗎

神秘的地球

馮騰年／編著
實售65元

全書近200頁·32開本
盡管人類科技發展已經到了相當的程度，但是地球上仍然存在著許多不可思議的事物，您一定想進一步了解：
·失蹤的瑪雅文明真象
·兩千多年前的太空船
·木乃伊是怎麼來的？
·達摩是外星人嗎？

關心您的孩子

何立武編著
實售215元

全書300餘頁·24開本精裝
如果，現在有人告訴您：龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞。您千萬不要相信！
根據現代科學的驗證，說明人類的後代是可以以後天的培養加以塑造的。這本書，告訴您如何善盡父母的責任。

關心您的身體

何立武編著
實售215元

全書300餘頁·24開本精裝
您一定知道：健康的身體是一切事業的基礎。但是，您對自己的身體究竟認識多少？對您的健康到底注意了那些？您，不要再粗心大意了！趕快來看這本書，使您全家的生活更幸福。

媽媽的女兒

中視週刊社／主編
實售165元

全書500餘頁·32開本
少女有煩惱，媽媽要操心。「媽媽的女兒」是兩代之間的橋樑。這本書以一個少女的故事，用小說的筆法，描寫一位成長的少女所面臨的種種煩惱，並提出解決的方法。很多的心理學家、教育學家、社會學家共同參與完成此書

婦女手冊

中視週刊社／主編
實售215元(精裝)
185元(平裝)

全書500餘頁·32開本
每一個人都有生活上的小困難與大困擾，「婦女手冊」是針對您生活上的需要，為您解答難題而編著的。只要您想得到的問題，它都包容進去。如：美容與化粧，衛生與疾病，幼兒保健，生活小常識，實用家常食譜……。

女性必讀

中視週刊社／主編
實售165元(精裝)
120元(平裝)

全書近600頁·32開本
「女性必讀」是「婦女手冊」的續集，是家庭的百科全書，幸福生活的導航，更可以幫您發展簡易的家庭副業。請看：家庭與設計，編織與鉤針，生活與禮儀，應酬與書信，子女與養育，食物與營養……。

果菜美容

艾倫／編著
實售185元

全書300餘頁·32開本
從各種食物的成分與功能，深入淺出地分析食物與健康、美容的關係。如：
·有益美容的果菜汁
·美化頭髮的果菜汁
·健美身材的果菜汁
·增強體力的果菜汁
·有益牙齒的果菜汁