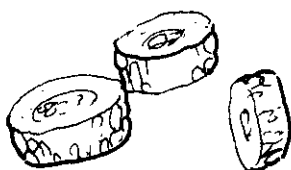
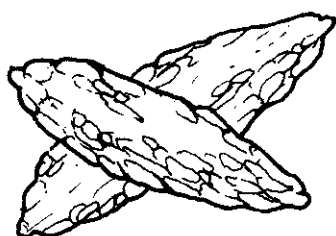


消暑珍品——鑲苦瓜



夏天的食品應以開胃消暑，鮮而不膩為宜。豬肉配料鑲苦瓜，為經濟實惠、營養的食品，製法很簡單。

材料：苦瓜2台斤，五花豬肉14兩，雞蛋2個，花生油2兩，葱白一束，蝦仁、食鹽、醬油、太白粉各少許。

做法：

①到市場選購上好不大不小長方均勻紡錘形的苦瓜2台斤左右，以清水洗淨後，用利刀破開為2大片，取去苦瓜子，切成5公分見方一塊塊，排成一系列，待用。

②五花豬肉約15兩，清水洗淨，剝去豬皮切成薄片，再用刀切成碎角，刀背槌爛剝碎（用機器亦可，不過比較不鮮美），盛於大碗中。

。然後將少許太白粉、花生油、雞蛋（打破）、葱白、食鹽、蝦仁（剝碎）、醬油一起攪拌，儘量用手搓勻，使成為芳香撲鼻的苦瓜餡待用。

③將上面整理好的苦瓜，左手取起托住，用食指和拇指套緊，右手用竹筷夾起苦瓜餡，把餡擠入苦瓜腹中，儘量結實填滿，鑲好的苦瓜，一塊一塊放在漏水平坦的容器中，排列整齊，待用。

④把鍋洗淨，用旺火燒熱，倒下適量清水，將鑲好的苦瓜，盛於漏水的容器中，再移放於鍋中，上覆蓋子，套緊鍋蓋，用旺火蒸，大約經過40分鐘，鑲好的苦瓜已經蒸熟，取去鍋蓋，即可上桌供食，成為夏日消暑珍品（長風）

白色凍凍雞

（一）先將雞肉2斤（用活殺的新雞脯子及腿肉）洗淨，整塊的盛入有蓋的磁缸內，略加水，蓋好。然後放在大鍋內，在鍋內加水，（水面須比碗缸口低1寸左右）置於火爐上，將蓋蓋好，隔水清燉，燒至大滾，略加酒，等到大滾至1小時後，如雞肉已爛，酌量加鹽，把鍋離開火爐，由缸內把雞肉取出，拆去骨頭，撕成小塊肉，放在盤中待用。

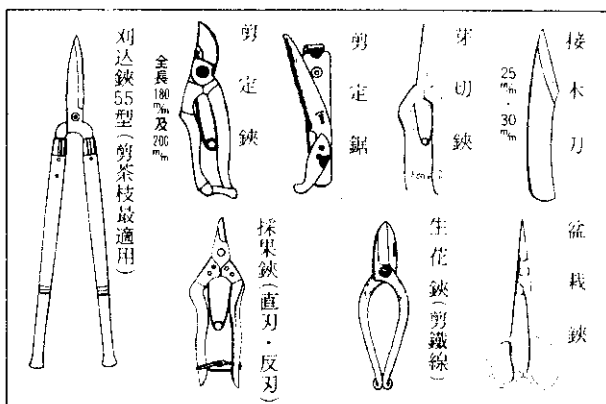
（二）再用洋菜少許，剪碎，放在鍋內，加水燒開，用湯勺或筷子調和，等到洋菜已經融化煮爛成汁，攪拌調勻，再倒在雞盤中，拌透，攤平，放冷，移至於冰箱中，很快就冰成白色很結實的冰凍凍雞了。

隨即把雞盤取出，用小刀將雞盤整塊鏟起一翻轉身，仍盛在盤中。吃時用小刀畫成斜方塊或正方塊，味道鮮美，另有一番風味。夏日胃口不開，多做幾樣涼菜，增加食慾，亦是調節身心的好方法。（長風）

日本岡恒牌高級園藝工具

* 原裝進口，歡迎選購 *

請認清商標，謹防假冒。



刀身及紙盒無岡恒A級標誌者，均屬假冒品。若提供線索而破獲侵犯本公司商標者，當致薄酬。

**鋼質最優秀！
設計最實用！**

其他 洋蔥鋏 松葉鋏 植木鋏
梨軸切鋏 (大曲) 刃物用油砥石

經銷處：新高貿易股份有限公司
台北市峨嵋街68號 電話：3314190・3713208
郵撥儲金台北市0015195—5