

做法：1.土鷄處理乾淨、剝成塊狀待用。

2.起油鍋，麻油下鍋起熱，放下薑片爆香，再放入雞肉炒約半熟，再把米酒全部倒入，滾時以火柴起火燃燒，使湯味不烈。

麻香素鷄（8人份）

材料：豆腐皮16張、海苔16張。①醬油3大匙、塩1小匙、糖1大匙、高湯1杯。紗布2張、麻油半杯。

做法：1.把①料燒開待涼。

2.將豆腐皮剪去硬邊、修成海苔一樣大。

3.取四角盤，先舖上一張豆腐皮，上面抹上①料湯汁，抹均勻才會入味，抹好後，再舖上一張海苔，再舖上一張素鷄，連續做法舖上四張

海苔、四張豆腐皮。

4.舖好後，從左右兩邊向中間摺成四方形，最後成扁長形。用紗布包好蒸8~10分鐘取出，拿掉紗布。

5.麻油半杯燒熱，投入素鷄煎至兩面呈金黃色時鏟起，切斜塊整齊裝入盤內即成。

麻油仙果（6人份）

材料：腰果8粒（中）、薑片少許、麻油4湯匙、米酒3小匙、九層塔少許。

做法：1.腰果洗淨放在開水中燙一下，起出沖水、待涼切片。

2.麻油燒熱下薑片爆香、再放入腰果炒。炒約半熟滴入米酒再放入九層塔拌炒調味。

3.裝盤時九層塔墊底、上放腰果即可。

戒煙 保健康

很多人明知吸煙的害處，但是想要戒煙却始終無法達成願望。如果你真心戒煙，下面的方法應可幫助你達成戒煙保健康的希望。

(一)首先用一張紙把你的煙包起來，每當你抽煙時，就在紙上記下你抽煙的時間、情況和渴望的程度。當你了解你想抽煙的情況以後，就可以設法避免。

(二)檢查上面這種備忘表，盡量減少不必要的抽煙。

(三)找些不含卡路里的東西來滿足嘴饞。

(四)每餐後立刻刷牙漱口及喝茶，以除去飯後抽煙的慾望。

(五)儘量讓手抓些珠子、筆、針線等，並且身邊不要隨身帶着香煙以減少抽煙的慾望。

(六)想要放鬆時，不可以抽煙，應改做深呼吸及體操，這時不妨閉上眼睛，享受片刻心靈的寧靜。


(七)多結交不抽煙的朋友，或常到不准吸煙的地方去。（夏榆）

小常識

●新買的掃帚浸於鹽水片刻，取出則能避免脫落。

●玻璃器具或鏡子有時擦拭不淨，可滴上酒精少許，再用乾布擦拭，即可光亮如新。

●削皮的洋芋容易變色，立刻放在水中，加數滴醋，如一時吃不完放入冰箱，可保持三、四天不壞。（張秀鳳）



棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料

讚

改良土壤 肥効長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：
蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司
榮譽出品
彰化縣永靖鄉永靖街60號
(048) 221166(代表)
台北電話(02) 5613909
5813907