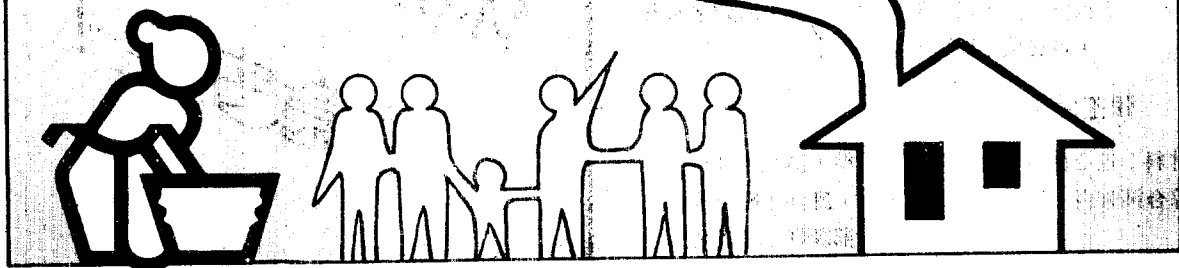


農村家庭 家事改進



營養、富變化的： 包心白菜大餐

鍾仙華

目前坊間流行着一系列搭配的服飾及整體的設計，如把這種時髦的構思，運用在烹調食物方面，可避免浪費，還可省去不少麻煩。這種一系列搭配的食譜，是以季節性生產的蔬果為主，烹煮時以一種菜做多樣性的變化，達到物盡其用的目的。

包心白菜大餐

山東白菜俗稱包心白菜，水分及纖維質含量高，冬天的火鍋少不了它，小家庭要把這麼一大顆的白菜吃完，挺傷腦筋的，但是利用不同的方式烹調，可增加口味，希望主婦們參考下面的做法做給家人品嚐：

選挑一顆體積較大的包心白菜，一片片剝開放在水中沖洗，入滾水中燙軟，（減少農藥殘毒），撈出備用。

拂手白菜

材料：包心白菜十片、絞肉半斤、香菇（小）10朵。
醃肉料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，香油、胡椒粉各少許、蔥屑、薑屑各適量。

做法：1 白菜葉與莖切斷，莖長約12公分，切除葉邊，把莖對折，在折處用刀直劃兩刀痕。



包心白菜營養多（阿丰攝）

2 絞肉加入醃肉料，攪拌均勻，使其黏性，分成15個肉丸，香菇泡軟。

- 3 在莖的折合處擺入一份肉丸，包完10片，另外5份用白菜葉包成圓形，排入盤中，邊緣排入莖的部分，在其間放上香菇，放上蒸籠內蒸20分鐘即熟。
- 4 倒出湯汁，用半湯匙太白粉及1湯匙水勾芡，淋在菜上即可。

翠玉白菜

材料：包心白菜9片，青剛菜5棵、熟花生3兩。
綜合調味料：醬油2湯匙，蔥屑、麻油各約半湯匙，五香醋各少量，全部調好在小碗內。

- 做法：1 青剛菜剝開洗淨，煮開水燙熟。
2 把3片燙軟的白菜交錯平鋪，放入數片青剛菜，捲成圓筒狀，再切長約3公分小塊，直立排入盤中。
3 熟花生去薄膜，壓碎，洒在白菜捲上。
4 吃時將綜合調味料淋在菜捲上或沾食即可。

紅燒白菜

材料：包心白菜1個，絞肉半斤、酒1湯匙、塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，香油、薑屑、蔥屑各少量。

- 做法：1 將所有材料全部和在一起攪拌均勻，以摔打方式做成2個肉丸，白菜切大塊。
2 鍋燒熱1湯匙油，把肉丸煎成兩面金黃，加入3湯匙醬油， $\frac{1}{2}$ 茶匙塩糖，煮滾，續放入白菜燉煮到肉酥爛即可。

如此做好三道菜，再煮一碗湯及一盤素炒青菜，就足夠供應全家人一餐所需營養。

休閒活動 ● 注意安全！

● 清祥

休閒活動可增進人們的身心健康，但偶爾因為突發事件，或缺乏對新環境的認識，事先準備不綫，或未遵守安全規則等，可能發生意外傷害，造成不幸。

休閒活動中以游泳、划船、水上遊戲較受青少年喜愛，也是一種很好的運動。本省夏季很長，游泳期間較長，在游泳池、河川、海濱，青少年們經常歡聚在這些地方游泳、划船，但往往因不諳水性或逞強，或疏忽而造成翻船、溺水的慘劇，所以溺水的預防非常重要。

- ① 絕不單獨去游泳，游泳前先做準備運動。
- ② 要了解現場環境，在安全區域內游泳。
- ③ 飯後、疲倦、身體不舒服時不去游泳。
- ④ 發現溺水人呼救時，急速投給木板、竹竿、橡皮救生圈等，不要貿然跳入水中相救，以免一同發生危險。
- ⑤ 趕快聯絡救生員營救。

三要素
最均勻
有機質肥料

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

純  正
棉子粕

改良土壤 肥效長久

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。

讚

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