



黃魚豆腐

保護的瘦肉，經過肥油的滋潤，肉香盡在唇舌間打轉，當然，要三五好友互攻此道菜了，份量有夠瞧。

食肉後想清淡的，碰到草菇上市的季节，「坊間」的草菇都選個頭大，圓胖的草菇被切開後，用油慢火煨，一盤草菇此時會

令人珍惜地多讓它停留口中。吃肉也要有青菜配，就是草菇了。

炸肥腸

若有人仍然意猶未盡，肥腸炸著吃也是一味，平常腸子白煮就有人愛的不得了，再滴一滴下酒下飯去，「坊間」端上桌的肥腸是只取腸頭，下的功可大了，不知是滷過、醃過或只白煮再炸，這道菜的燒煮過程令食者費猜疑，想吃，就只能靠主廚的技藝，食客想學回去可不簡單，吃腸頭得靠牙齒慢慢咀嚼，跟吃其他菜愛怎麼吞怎麼吃下肚不太一樣。這也是小館的特色之一。 ◆

汐止農會家政班員／陳勝美

動手做泡菜

在最近一次家政班聚會時，陳指導員特別提到高麗菜等秋冬菜大豐收，造成供過於求，菜價大跌，故鼓勵學員們學做泡菜，多多利用價廉物美的資源。本人不揣淺陋，又性喜烹調，在請

教廚師之後，親自試做，親朋好友嚐過之後皆讚不絕口，本人願以野人獻曝的心情，將泡菜作法公諸於世，分享大眾，讓餐桌上添一道可口的開胃小菜。 ◆



材料

1. 高麗菜一顆
2. 辣椒四根（依個人喜好酌量增加）
3. 大蒜一大顆（約10小粒）
4. 薑8片
5. 細紗糖6小湯匙
6. 醋一罐（300c.c.），水半罐（150c.c.），花椒少許
7. 紅蘿蔔，小黃瓜切細長條

作法

1. 高麗菜洗淨用鹽（約3小湯匙），醃約3小時後，再用冷開水沖洗擠乾。
2. 作料汁：醋，肉桂，花椒，薑、糖和水，煮至出味即可（渣撈起）。
3. 辣椒、大蒜、紅蘿蔔、小黃瓜、高麗菜。加入冷卻後的作料汁一起泡24小時（須冷藏）即可食。