九、番茄炒蛋

◎材料：

番茄2～3顆（視大小定）、1～2顆蛋、2～3根蔥。

◎調味料：

少許油、鹽及糖及少許水。

◎作法：

1.先把蛋打入碗中打散，倒入少許油至鍋裡，油熱把蛋倒入鍋中炒一炒，稍微熟就先起鍋。

2.洗好番茄切六等分倒入少許油至鍋裡，油熱把番茄倒入鍋中加少許水、少許鹽燜煮幾分鐘，至番茄熟透時加入剛炒好的蛋及少許糖炒一炒，最後放入蔥花配色即可起鍋。



十、番茄薯仔魚湯

◎材料：

剝皮魚1條、番茄3個、馬鈴薯2個、薑3～4片。

◎調味料：

米酒1大匙、鹽少許。

◎作法：

1.魚洗淨切塊，用少許鹽抹勻魚身，醃片刻放入熱油中煎剝皮魚塊後撈起。

2.番茄洗淨對切４片、馬鈴薯去皮、洗淨及切塊；薑洗淨切片，放入熱油中爆香後將適量水注入鍋中，放入煎好的剝皮魚煮沸至馬鈴薯鬆軟加入少許鹽即可。

