



臺灣是產香蕉的盛地，到處都可買到香蕉，普通農家的園裡多種有香蕉樹，到香蕉成熟時，往往一時吃不完，主婦們便要擔心，怕日久會爛掉，這是非常可惜的。現在我來介紹一種香蕉乾的製法，這樣既可免除過剩損失，還可經常喫到美味的香蕉乾。這種方法做成的香蕉乾，甜味增加，咀嚼時富於韌性，好像吃口香糖一般非常有味。

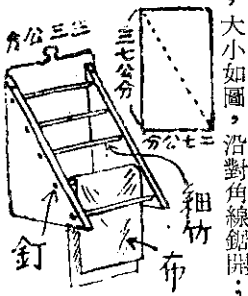
①將熟透的香蕉剝去皮，短的橫切成二段，再切成厚香蕉較長而大的可橫切成三段 三至四公厘的薄片。

實用手工巾架

常見人家廚房窗口上掛滿了抹布(桌布)，也有的人家將抹布隨便的放在角落裡。你家抹布是放在什麼地方呢？

抹布掛在窗口不但不美觀而且遮去廚房的陽光，同樣地如隨意放置一角，濕的抹布不易乾燥，就會有一種令人不快的臭味，於衛生有礙。這裡替你設計一個小架子。經濟、實用，方便而且美觀。

選一塊一公分厚的木板，大小如圖，沿對角線鋸開；用五或六根細竹照圖樣釘好，上面再用粗的鉛線做一掛鉤，最後用白漆漆一次就成功了。這個架子不但可掛抹布也可以用來掛洗面手巾或晾小件的衣服。



②將切好的薄片平舖於盤上，每平方尺約放半臺斤至一臺斤的香蕉片。用一不通氣的盆罩在上面。

③另取小空罐一只，內放硫磺數塊，(十斤連皮的香蕉需要三、四塊如龍眼一樣大小的硫磺就夠了)將已燃燒的炭放在罐內，使硫磺燃燒到最利害時放在罩內，利用硫磺發出的氣體來薰香蕉片，薰硫時間約為十五至三十分鐘。

④最後取出香蕉片平舖在木板上慢慢風乾。(若有烘乾器，可用之，最高溫度為華氏一百六十度，烘乾時間約十至廿小時。)乾燥的程度，是等香蕉乾只有原來香蕉片的三分之一重量時就可以了。從外表看來，香蕉片變成半透明的，而乾片用手彎來彎去，一點也不會斷的。

如不用硫磺薰也可將切片後之香蕉放在稀釋的亞硫酸溶液內(稀釋亞硫酸的方法為：用盆盛些冷開水，徐徐將亞硫酸滴入，一邊用筷子攪勻，用舌舐舐筷子，開始嚐到有點甜味時就好了。溶液用多少看香蕉之量才能決定。)內浸一下，然後取出晒乾或烘乾，薰硫



炒墨魚 (花枝、イカ)

作料：新鮮墨魚一條(一斤左右)肥瘦豬肉四兩，蔥頭、薑片、酒、豆粉、豬油、味精、醬油各少許。

做法：取出墨魚背骨、眼睛、破腹洗清(注意不可弄破墨囊)，再撕去各部軟骨及薄膜，洗清後就成潔白晶瑩的墨魚了！

擦乾墨魚各部，將頭足先斬為寸斷，再將身體部分切成一寸大小的斜方塊。

肉切成薄片後與墨魚、酒、豆粉調勻。猛火燒熱豬油，放入蔥頭、薑片，再將拌好的魚肉片同時下鍋翻炒幾次，加上上好醬油及味精炒幾下就可以了。

註：若加冬筍、蕃茄等，則不用醬油而用食鹽，這樣色彩較漂亮些。(吳文華)

及漫亞硫酸溶液的目的為防止香蕉變色，且可增進品質。硫磺及亞硫酸藥房皆有出售。香蕉乾做好保藏時，最好裝在有蓋的罐內或鉢內，放在

低溫乾燥的地方。

香蕉乾可以當糖菓糕餅吃，所以在飯後給孩子們一點或是有客人時取出一些來吃，一定非常受歡迎的！

