番茄做的家常菜

楚千

番茄是既便宜又營養的蔬菜，富含甲種及丙種維他命。不但生吃味道很美，就是用來做菜煮湯，也很相宜。現在介紹幾種用番茄做的家常菜，各位主婦們不妨一試。

番茄豆腐

老豆腐二十小塊，番茄三個。

豆腐放油鍋中兩面煎黃，加鹽，醬油及少許糖後，再加水煮至中間發生小孔時，就可加入已切成片或塊的番茄，蓋鍋煮開，即可起鍋。

如用水份多的嫩豆腐，就不必煎黃，只放油中略炒，即可加調味料和番茄等同煮。

也可做成番茄豆腐湯。將嫩豆腐四大塊，切成小塊，放鍋中加水一大碗，放適量食鹽煮開，加入已切成塊的番茄，再蓋鍋煮至沸滾，即可盛起。

番茄炒蛋

雞蛋或鴨蛋，打入碗中，用筷儘量攪碎，使蛋白與蛋黃和勻，加入適量的鹽。鍋中放適量的油（宜稍多），燒熱後，將蛋倒入略炒，熟了就可盛起。

再另起油鍋，放入切好的番茄，翻炒數下，加少量鹽，再將蛋倒入拌炒均勻，這是一只孩童十分喜愛的菜。

番茄炒蝦仁

蝦半斤，去頭，剝殼，並且將背部的腸泥抽去，洗淨；番茄洗淨切片。

先將番茄放油鍋中炒熟，取起；另起油鍋，待油沸熱後將蝦仁倒入，很快地翻炒數下，加鹽炒透，再倒入番茄同炒均勻即可，味道鮮美無比。

油炸番茄

鴨蛋兩個，打碎後，加入半飯碗麵粉中，加鹽和勻成麵糊。

番茄五個（不要太大的），每個切成兩半，共計十塊。將每塊番茄放入麵糊中，使番茄外面沾滿了麵糊。然後起油鍋，油要多放一點，待油熱後，將番茄放油鍋中炸，至外表成金黃色即可。

番茄排骨湯

小排骨一斤，洗淨，加水須淹過排骨，放爐子上，先用大火燒開後，改用文火慢慢燉。約一小時半至二小時，排骨已酥爛，加鹽和番茄，蓋鍋再煮至沸滾就好了。湯既鮮美，又富營養；而且酥爛的骨頭，細細嚼之，肥美無比。

如將排骨換爲牛肉，用番茄同煮，也是一道味美而富營養的湯。不過牛肉要選肋骨旁邊的肉，比較肥嫩；煮的時間也較排骨要多約一小時，因爲牛肉沒有排骨容易爛。

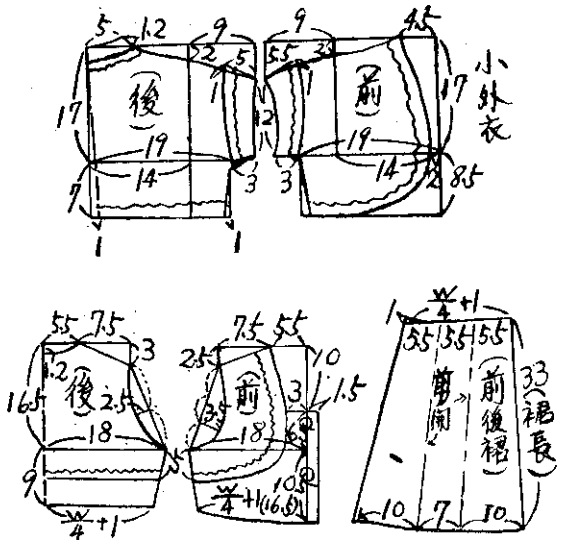
以上幾個菜，都很容易做而且經濟。番茄的配合量並不一定，可隨各人的愛好而增減；而且番茄切成什麼樣子，也可隨意，片或塊均可。不過除掉炒的以外，番茄煮湯時，放入鍋後必須蓋鍋，並且不宜多煮，只要煮至沸滾即可，否則番茄中的丙種維他命，就易被破壞，而失去其營養價值了。

涼爽的女童裝

馮鏡淳

材料　素地無花淡色。本省產純麻，或人造棉。用量約二公尺。刺繡線少許。中型鈕扣二個。

製圖　①本圖適於滿七週歲女童着用。②小外衣後中央爲双幅（即連接左右成一塊。）③腰帶束於衣裙之間。④裙如圖將紙樣剪開，加入打摺份。

縫法　小外衣：①小外衣剪好後，將圖中曲線部份用綉花線綉以條紋，或連續小花圖案，袖口亦同。②綉好後將袖口裝好，肩及脇下縫合。③領，前開口，及下擺均加三公分寬裡邊作好。

衣連裙：①前身上下縫合，圖中曲線處綉以與小外衣同樣花紋。②前後身縫合；領，袖口，前開口加裡邊作妥。③裙前後縫合，與衣身腰間縫合。④下擺二折手縫縫好。⑤前開口挖鈕孔釘鈕扣即成。