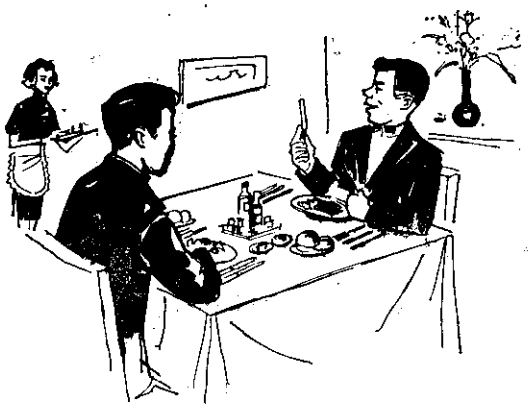
別具風味的 家常西餐



再　韞

你愛吃西餐嗎？偶而吃一次，也別有風味。本文介紹的，是利用農家現有的材料，照我們自己口味做成的西餐。簡單，易做，好吃，而別具情趣，無論家常或請客均可，不妨試做做看。

吃慣了中國菜，不妨換換口味，來一次最簡單的改良西餐。材料是一般農家常備的，口味也合我們中國人的習慣。但式樣不同，也能一新觀感，增加食慾。

下面的菜，家常或請客都可用，可照西式一道道上菜，也可仿日本料理的定食：用大盆一只，裝三個主菜，放在正前方，生菜、點心、水果，分裝三盆，放在菜盆前，茶在右邊，叉放在盆左邊，刀在盆右邊。餐巾可半摺菜盆下。沒有刀叉，可用筷子湯匙代，但肉排須預先切成小塊。

拌生菜　番茄去皮去籽。包心菜嫩葉，用過錳酸鉀溶液（西藥房出售）消毒後，用冷開水漂洗，晾乾後切成小塊，與番茄丁混和，加細鹽拌勻，即成。此菜營養豐富，尤多維他命。

如不習慣吃生菜，可改爲魚或肉。將無刺魚肉一片，蒸熟切丁，加煮熟之白蘿蔔丁、胡蘿蔔丁、豌豆或毛豆，煮熟之蛋切丁，再加鹽及味精麻油拌勻。

主菜第一道：敏豆沙士

敏豆切段，加水與豆平，再加豬油或白脫油，煮至脫生，加鹽，再稍滾，就可取出裝盆。

再做白沙士：用麵粉二湯匙，花生油或白脫油二湯匙、鹽少許，拌入麵粉中，牛奶（或用奶粉調成奶水）四分之一杯。先將花生油或白脫油煎熟，離火後放入麵粉炒，勿使焦。再加入牛奶，拌煮成白色糊狀物，澆在青敏豆上，留出一圈青色之敏豆，青白相間，很是好看，吃時再拌勻。

第二道、炸肉排

裡肌肉，橫紋切成一公分厚之肉片，共二大片，用醬油稍加糖醃泡一小時。鴨蛋一只，打開至起泡，備用。麵包粉（食品店出售）或用麵包或饅頭壓碎烘乾供用，用麵粉代替也可以（但炸時不能鬆脆，且使炸肉表面渾濁）。

麵包粉倒入淺盆中，將醃泡過之肉，先沾上蛋汁，再沾上麵包粉，如此重複三次，然後放入沸油鍋中，炸至呈金黃色，並須注意火力，過生過熟，都不太好。

第三道：洋芋糊

洋芋煮爛去皮搗碎，入鍋中加牛奶及白脫油或豬油，油量可由各人口味而定，加鹽及味精，在小火上烘煮調拌均勻即成，趁熱取食。

點心：炸土司

大方麵包二片，牛肉剁碎，用少許蛋汁及豆粉調和，再用牛奶將麵包一面塗潮，上加調好之牛肉糊，如須式樣美觀，可將麵包四週之邊切去，灑上莞荽，將塗有牛肉糊之一面，先入油中炸成金黃色，翻面再炸至金黃色即成。

紅茶或咖啡

紅茶中須加砂糖一匙。

水果　任便。

家庭收支應有預算

姜紫

一個家庭主婦，最主要的任務，是促進家庭的快樂。而善於理財，則是家庭快樂最重要的一個因素。因爲一個家庭的日常開支是驚人的，如果理財無方，勢必將入不敷出，而至高築債臺，正如小小的漏洞，會使大船沉落一樣，後果是不堪設想的。

有人說：花錢是一種藝術，那是千眞萬確事。往往可以看到有些月入不多的人，衣着整齊，面色紅潤；而收入可觀的人，却是負債累累，一天到晚愁眉苦臉，那是爲什麼？用錢的得當與不得當而已。

賢慧的主婦，一定要知道如何去編列預算，視收入的多少，來決定用錢的方式，也就是要「量入爲出」。

家庭開支，大致可以分爲食、衣、住、交通、交際、水電、稅捐、教育、娛樂、及雜用等費用。視收入及家中人數的多少，來決定各項的支出應占百分數，編列預算。既然編定了，就必須去實行。切不可破例鋪花。

日常生活，最忌浪費。如果並不寬裕，那末買東西時，一定要注意到是實用的，而且是必須要用的，才可購買。同時還要儘可能地儲蓄一部份，以備有突然意外之需時應急。

現在無論是郵局，銀行或合作社，都在推行每日一元儲蓄運動，儲蓄一年下來，數目也不少了。

