

蘆筍的

幾種

吃法

再輯



本刊十三卷十九期「讀者來信」中，吳清德先生詢問蘆筍的吃法，現在介紹幾種適合國人口味的菜單，請讀者們試試看。蘆筍（石刁柏）的烹調法大致和茭白相似，以生脆為主。

涼拌蘆筍 蘆筍先去皮洗淨，再用清水煮脫生後，切成細刀塊，用麻醬油拌食，清爽適口。如放在大鍋飯蒸菜上蒸熟，保存原味，更加鮮美可口。

火腿芹菜蘆筍 蘆筍和火腿分別蒸熟切絲；芹菜洗淨切段，並經滾水泡過，瀝乾水份，如不用火腿，可用香腸或煮熟的胡蘿蔔絲，加鹽與蘆筍絲拌勻。

或用白醬油加熟豬油，再加上蒸火腿時的餘油，一齊拌入，不但風味鮮美，而且色彩美麗，引起食慾。

蘆筍炒蝦仁 蘆筍切丁，毛豆或荷蘭豆半小碗，蝦仁半斤去腸泥洗淨瀝乾，加少許鹽及山薯粉拌勻。

先用豬油一大匙炒蘆筍及毛豆丁，加鹽少許盛起；再用三大匙豬油，等豬油稍溶化即放入蝦仁（如豬油熬滾炒蝦仁

，容易焦黃）急炒數下，放入番茄丁略炒，再放入已炒好的毛豆及蘆筍丁，略拌幾下，加鹽、酒即成。

蘆筍炒肉絲 豬肉或牛肉切絲用好醬油及山薯粉拌和。再將蘆筍切絲，先起油鍋，將肉絲爆炒數下，脫生即起鍋。另加油炒蘆筍，加鹽及醬油，糖少許，再略加水煮熟，最後拌入炒好的肉絲即成。

蘆筍肉絲菜湯 蘆筍、肉絲、榨菜均洗淨切絲，豬油二兩熬熟，先炒肉絲及蘆筍下鹽，再加入肉骨湯一大碗或清水一大碗，加味精均可。滾透後再放下榨菜滾一透起鍋；趁熱上菜。

奶油蘆筍湯 肉骨湯半碗，蘆筍切片，洋蔥一個切片，豬油二大匙，麵粉四分之一杯，熱牛奶二杯，或調好的奶粉二杯，鹽及胡椒粉少許。豬油

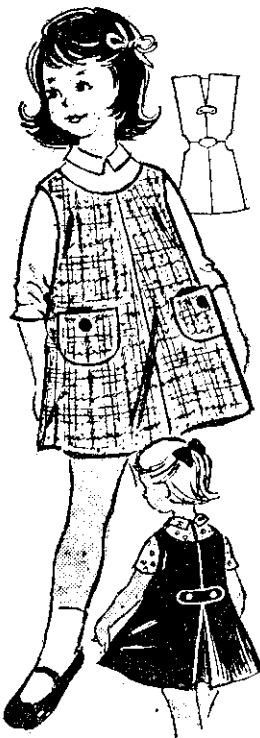
熬熟，將蘆筍片、洋蔥片下鍋略炒，加肉骨湯同煮。

如無肉骨湯，用清水加味精亦可。

蘆筍脫生倒入和勻的麵粉，再加豬油一匙，如有白脫最佳，再攪和同煮，加鹽、胡椒、牛奶即成，如湯太少可略加水。

蘆筍的吃法，除了以上幾種以外，還可以裝罐，現在的省產罐頭外銷，很受歡迎。

＊ ＊ ＊



女童秋裝

短掛外加罩衫，活動方便，最適合初入学的女童穿著。布料用棉織或毛織品都可以，短掛可用淺色花布，罩衫採用深色的，較為耐穿。（仁）

三分醫療 七分調護

——非省——

孩子病了是要多方面照顧的，所謂「三分醫療，七分護理」可見護理的重要。因此病孩的飲食、衣着、用藥等都須細心照料，孩子的病才能好得快。要不然，本來孩子的病不嚴重，可是由於他受涼再受涼，亂吃東西，或有病帶他到各地方去，因之傳染再傳染，好了又病。

▽有的父母們看到孩子雖然病了，還是蹦蹦跳跳，以為他已病癒。不管他是不是在發燒、頭痛、傷風、咳嗽都不加理會。認為拖些時日就會好的，因此病重了再去求醫，有時輕症變重症，孩子們多吃了許多苦。

▽孩子病了，有的家長不帶他去看醫生自作聰明到藥房去買些成藥來吃，也許吃了一時能好些，但不久病又復發了，再買什麼「特效藥」給孩子吃，那是很危險的。

▽很多家長們雖然帶孩子去看病，拿了藥粉藥水回家，但因家庭瑣事忙的關係，未能按時給孩子服藥。有的不照醫

生的指示；該什麼時候再注射針藥，却未能前往，或者剛在醫院診所打了針吃了藥，回家症狀減輕，到時候又忘了給孩子吃藥，因之不能收到藥效。

▽孩子病了最好找你相信而專門的醫生去看，以便早些好。然而就有很多父母們看到孩子病重，早上在甲醫院看過了沒有好，下午又到乙醫院去求診，晚上再沒好又另到丙醫院去診治，結果花了一大筆醫藥費，拿了許多藥回來，不知道吃誰的藥好。

▽孩子天性好動，很多孩子病了，雖然發高燒，他仍然在外面玩，或者傷風咳嗽仍由他在外面吹風，吃生冷東西，因之病會加重。