

氣熱了天，你想了一點，吃一點清淡的菜，嗎？請試試我們的夏季菜。

番茄炒蛋

番茄用水浸一下，剝皮，切成二、三分見方的小塊。炒的方法有兩種，一種是把番茄切片後和在蛋漿內，略加鹽，倒入熱油鍋內翻炒。

另一種方法是先起油鍋，把番茄燻一下，然後倒入加過鹽的蛋漿同炒。前一種炒法，用較生的番茄，後一種要用較熟的。(秋華)

皮蛋拌豆腐

嫩豆腐二塊，用冷開水洗淨，切成小塊。皮蛋去殼，也用冷開水洗淨，切成小塊，加上細鹽，麻油拌均勻即可。如不加醬油，白色的豆腐，配上墨綠色的皮蛋，色彩鮮明美麗，很能引動食慾。(清泉)

凉拌四季豆

材料：四季豆半斤，芝麻醬、醬油各一匙，醋二匙，鹽少許。

做法：(一)四季豆摘去兩端

，洗淨放鍋中加水，煮兩滾就撈起，涼冷斜切。
(二)芝麻醬加鹽，用冷開水調勻。
(三)將切好的豆絲放盤中，上澆芝麻醬，醬油，醋，吃時拌勻。(失名)

蔥燒豆腐

材料：豆腐兩塊，蔥三枝，肉絲或蝦仁四兩。

做法：(一)一塊豆腐要切成八小塊，蔥要切成長約三公分的斜形。
(二)鍋裏先放進油兩匙，等到鍋熱，先放些蔥仔頭，然後將肉絲(或蝦仁)、蔥、豆腐

，要同時放進鍋炒，兩三分鐘翻一次。加醬油兩大匙半，糖一小匙，味素一小匙，再用文火煮十分鐘。
(三)再翻一次，加甘薯粉一小匙(先用水泡開)。(呂玉麗)

鹹菜乾肉末

材料：鹹菜乾一札，半肥瘦肉切成碎末半碗(約四兩)，油十二大匙，醬油一大匙，酒一大匙，鹽半小匙。

做法：鹹菜乾解開，用清水細細洗淨。擰乾，然後再切成碎末，老一點的筍除去，菜葉部份多切斷開，勿使絲連。先把鹹菜乾乾炒(即不必放油炒)，至水份乾了，菜末成酥脆為止。但注意不要炒焦了，炒時慢火，頻頻用鏟

子翻攪。炒好盛出，菜鍋洗淨，以普通中等火候，放四大匙油在鍋內，把肉末炸炒熟了，加入醬油、酒、鹽、略為拌炒，即刻盛出。連油汁倒入鹹菜乾內，攪拌勻和，再把剩餘的八大匙油倒入菜鍋內熬開了，加入拌好的鹹菜肉末，約炸炒數分鐘，使勻合入味，即可起鍋。(薔薇)

軟化鮭魚

乾製的鮭魚(スルメ)要用什麼藥品來浸，才可以軟化？請說明浸製的時間和方法。(宜蘭市謝振光)

軟化鮭魚所用的膨脹劑是重碳酸鈉(化學名：NaHCO₃ 日本名：「炭酸水素ナトリウム」)「重曹」或「重碳酸ソーダ」。用稀薄溶液浸製數小時後即可。

浸製時間和藥液濃度要看鮭魚的品質，軟硬程度以及你希望軟化的程度而定，試用幾次即可把握。(朱仙和)

廚房清潔

廚房是烹調和保存養物的場所，也是家庭營養與健康最重要的地方，我們應該隨時注意清潔衛生：

- (一)廚房和吃飯的地方應接近，注意光線充足，空氣流通。地面最好能敷水泥，牆壁粉刷成白色。
- (二)廚房應設水槽，水槽要

暢通陰溝。廚房外面備置垃圾箱和泔水桶，注意加蓋，每天清除一次。
(三)地面每天至少洗掃一次，溝道應經常通清，隔幾天大掃除一次。

(四)廚房和餐室，最好要裝置紗門、紗窗，以防蚊蠅。炊具、餐具、餐桌等應常用肥皂水洗刷清潔。廚櫃的紗門應嚴密，防止蟻、老鼠侵入。

(五)放置刀、鏟、鍋等炊具和盆、盤、箸、匙等餐具，要放在固定而便利取用的場所。

(六)廚房除了要保持清潔外，還須注意安全；容易引火的燃料，應遠離爐灶，以免發生意外。最好備置消防水桶和砂

箱，以防萬一。(劉斌)

食物衛生

夏季的食物，不可以放置得太久。尤其是魚肉之類，會很快發生腐爛，產出臭味及毒素。這些東西一吃下去，馬上中毒(也有慢性的)，嚴重的可能喪失生命，輕微的引起嘔吐，發疹塊腹瀉等病。所以三餐食物不必煮得太多，吃的食物，保持新鮮。同時，最好把食物放進有紗窗設備的廚內；或者備一紗罩把食物蓋起來。已是不新鮮的食物，立刻丟棄，不要可惜，因為我們的身體更寶貴。(巫仁和)

蕃薇

繁殖

高壓

最好

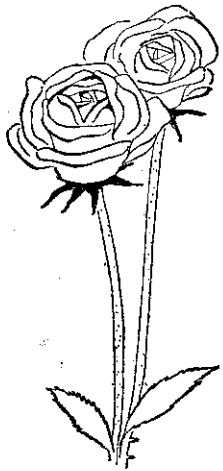
方法

說明

書

靜

舌



扦插蕃薇(玫瑰)如要促進生根，應該用那一種「生長素」加以刺激？扦插床裏的土，是否要用沙和炭末混合？溫室裏扦插蕃薇，是否四季可行？(高雄左營馬國威)

(一)促進蕃薇扦插生根的生長素，可用 Rootone (Rooton) 因為使用方便，市面上可以買到，至於濃度和使用方法可參考說明書。

(二)扦插床土用洗淨的河砂即可，不必加入炭末，扦插床上面需有遮蔭設備。

(三)蕃薇只有冬季可行扦插，蕃薇生根不需高溫，所以不必在溫室內扦插。又蕃薇繁殖最好採用「高壓法」尤其珍貴的蕃薇品種，多數採用高壓法繁殖，通常用的扦插繁殖方法，成活率都很低。(謹靜舌)