

廚房裏的

小經驗

仲毅·劉斌

(一) 虱目魚：虱目魚去鱗破腹，取去內臟及鰓，洗淨。將魚懸掛在空中，濾去水份後，肚內擦鹽及糖，並浸醬油，約歷一小時。在柴爐上放鐵鍋，將油熬熱，煎魚，同時放入蔥蒜。此時須用猛火，柴爐火力旺最宜。魚體兩面煎透，以黃色為度。浸魚的餘下醬油倒入，再略加水煮滾，即起鍋。(魚湯不宜多，湯多魚味變淡。)再放在煮飯電鍋的內飯鍋上蒸。最好等電鍋的開關已跳上，利用電鍋內之餘熱，蒸十五分鐘取食。

煎魚有三要訣：(1)煎時火要大。(2)要煎透。(3)要煮透。煮時火宜緩。如此魚味煮透，滋味就美好。(仲毅)

(二) 家常菜：五花豬肉二兩，洗淨。利用煮飯的電鍋，放在飯鍋上蒸一次待用。然後另用鍋放入黃豆芽半斤，及油豆腐十隻，煮湯，並將已蒸煮一次的肉，整塊放入湯內，同煮約三十分鐘，並放入適量調味品。煮透後，肉取出，去皮(皮可供貓、狗食用)切成薄片，另放盆內，作為白切肉，蘸醬油取食。黃豆芽湯盛火碗，可供二三人食用。(仲毅)

(三) 芋頭：芋頭裏含有一種刺激性的物質，在削皮切洗時，無意中沾染手上，也會發生搔癢，甚至發生輕微的紅腫現象。如果在調理前，準備熱水五碗，酸醋三湯匙和食鹽一湯匙化開，用來拭手後才調理，即不會有搔癢現象。或是沾上液汁發生搔癢時，用來洗手，可以立刻解除。在煮時加少許酸醋同煮，就可以解除刺激喉部的感覺。(劉斌)

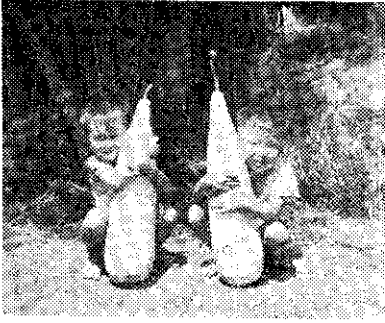
(四) 冬筍：竹筍裏也有一部份刺激喉部的物質，所以在調煮時，先把筍壳剝五、六層，切除筍頭，用一小碗米糖調所要煮的水量，再加一湯匙鹽，攪化煮至冬筍軟時，取出剝除嫩壳，然後煮煮，就不會有刺喉的異感，且不失冬筍的風味。(劉斌)

牛腿瓠

圖中小孩子抱的叫，做牛腿瓠，適合晚冬初春播種，棚架或爬藤栽培都可以。

彰化縣大城鄉東城村中平路六十號謝振軒農友，已經栽培成功，備有少量種子贈送本刊讀者。(請附郵資)

(五) 茄子：茄子切後接觸空氣會立刻變成赤黑色，在煮熟後，顏色不但不鮮美，且有刺激口腔之感。調製方法，可用燒明礬一塊(就是明礬放在火裏燒過)研粉，放入盆水裏攪打化開，約如淘米水渾濁程度，浸入茄子經過四十分鐘後取出，再用清水漂洗兩三次後，再放在鍋裏煮，就可解除。(劉斌)



僑南甲襪像娘新！看你

皂肥僑南

嬌愛又水真娘新
投緣真材人婿子

子日好到時尾年
酒喜吃嬌阿南阿



好實確文雪僑南
用好通身洗衫洗
！好講都人人

解決一切清潔問題！
家庭必有的良伴！

△南僑肥皂，全省最普遍之老牌子，最好洗的肥皂。南僑化工公司為求品質至上，服務顧客，特別裝置全世界最新式意大利肥皂製造機器，生產最優良、最好洗及最耐洗的肥皂。無論都市、鄉村都很適用，只要輕輕抹泡沫多，洗淨力大，去污力強，除垢迅速，真是省時省力又省錢。

△南僑肥皂，各鄉鎮雜貨店都可以買到，請各位多多選用，多多愛用。

南僑化學工業股份有限公司