

豆乾包肉

材料：豆乾(三角形)約三十塊，魚漿(即做魚圓材料)一斤，赤白豬肉一斤，醬油、糖、胡椒適量。

做法：把豆乾切開，中間挖一個洞，赤白豬肉斬成醬混合魚漿，用白糖醬油、胡椒等調味後，塞入豆乾的空洞裏。放入蒸鍋蒸約半點鐘，即可出鍋(吃時可蘸蕃茄醬或辣椒醬)。(東漢)

肉釀筍捲

材料：竹筍一斤、豬肉五兩、紅蘿蔔、洋葱各一個，太白粉二大匙，鹽、麻油、胡椒適量，青江白菜。

做法：①先將竹筍去殼去老衣，紅蘿蔔、洋葱加水煮十分鐘，取起放冷水內浸冷取出。切開兩邊，用刀修改成灣月形，再將修好的筍塊切成薄夾形。切法：第一刀不可切斷，第二刀切斷成夾形，全部切妥待用。

②紅蘿蔔、洋葱濾去水份，用刀剝碎，豬肉也剝碎，用碗盛入調鹽、麻油、胡椒粉適量，太白粉一大湯匙，攪拌成濃糊狀。

③取筍夾一塊，夾口處塗上少許乾太白粉，再取肉醬釀進筍夾內，釀好的筍夾一個個排列碟上。

④炒鍋燒熱放一湯匙油，把白菜放入鍋內炒熟，調鹽盛起排邊。



⑤蒸鍋加水煮沸，將筍夾放入蒸鍋內隔水蒸六分鐘即起。

⑥炒鍋洗淨燒熱放下二湯匙油，隨即加入清水半碗調入鹽、麻油各適量，再用太白粉塗粉，澆在筍捲面上，即可上桌。(吳瑞林)

油炸酥魚

材料：小魚二斤，花生油一斤，醬油、薑葱、酒、糖、鹽等調味。

做法：①將魚洗淨去鱗及內臟。②將魚放入醬油及調味品混合液中，約置二小時。

③撈起放乾。④在油鍋中炸魚至透黃程度。

⑤熟魚放調味液中，隨即取出。(張秋絨)

豆沙小餅

材料：麵粉一斤，紅豆六兩，糖四兩，花生油二兩，豬油四兩。

作法：①紅豆煮爛弄碎過濾去殼，再加糖煮乾即成餡。

②將麵粉分成三分，三分之二麵粉與豬油及溫水混合揉好，做成十數個餅皮，待用。

③將剩餘三分之一麵粉與花生油混合揉如，作成數十個圓球，包在每個做好的餅皮中間。然後用麵杖向外趕，再用手捲回，如此再作一次後用手壓成薄片，將餡包入作成圓形，再用麵杖壓成三分厚之圓餅。將烤爐內鐵盤擦上油，餅放在鐵盤上，以中火烘十數分鐘即好。(張秋絨)

斷乳!

最省錢，最方便



聖誕老人麥精片、甘米粉，用開水或牛乳一沖，即可食用。鹹甜口味，任意調配，營養豐富，消化容易，而且價格便宜，實為最省錢、最方便的一「斷乳食品」，用過的母親，人人稱好。為家事或工作忙碌的母親們，如果妳採用聖誕老人麥精片、甘米粉，一定會帶給妳很多的方便，並使妳的寶寶長得白胖又可愛。