

薰鮮魚片

大型鮮魚一條，剖洗乾淨；橫切，每隔三分切下一片。瀝乾水份後，加酒、醬油、少許鹽及糖、葱、薑片等浸泡，經三—四小時，須常常翻轉魚片，浸泡均勻。

炸前，將魚塊盛在竹簍內，瀝乾醬油汁，分二—三批用半鍋油炸。爐火不宜太大，並注意不要時時翻動，尤其是肉質鬆嫩的魚，多翻動便容易破碎。

炸到魚骨酥脆，約經十分鐘即可盛起，置大碗中。

將鍋裏的油倒出，洗清鍋子（因鍋底有炸碎的魚屑），再加入兩匙炸魚用過的油，煮熱，把泡魚的酒、醬油等，倒入煮滾，將此油汁澆在炸好的魚塊上，略泡一回即成。但不用油汁也可以。

薰魚可作冷盆、裝便當或用來配飯佐餐均可。（再輾）



甘薯粉拌勻。

（四）筴一支切成丁。

（五）豌豆仁約半飯碗。

做法：先將炒菜鍋在火上烘熱，用筴一片，將鍋中間及四週都擦到，把筴棄去。（這是預防勿使魚皮粘住在鍋上的方法，凡是煎魚，都可用此法。）

再將花生油倒入燒滾，輕輕放下鮮魚，（要使油滿過魚身）炸到呈金黃色（淺色的魚）後，再翻轉魚身，使兩面都炸成金黃色。

喜吃鬆脆的，可以將魚起鍋，稍涼再下鍋炸一次。

如喜吃嫩魚的，炸一次就好。將炸好的魚盛入盤內，再將鍋裏的油倒出，另作別用。

僅留餘油約二匙在鍋內，先下葱薑一炒，再放下肉丁炒數下；加筴丁、豌豆仁炒幾下。然後加水一碗及醬油、鹽、糖等調味。

試味後煮熟。放下甘薯粉及醋，用鏟刀調勻。起鍋，遍澆在魚身上；再撒上香菜，趁熱上桌。（再輾）

炸溜鮮魚

材料：（一）時新鮮魚一條約一尺長，去鱗剖洗乾淨；在脊尾部份每隔三分處深劃一刀；瀝乾水份待用。

（二）葱數根切成段、薑數片、酒、醋、糖、醬油、鹽、甘薯粉適量。

（三）花生油半斤至一斤。

（四）豬肉四兩切成丁（角），先用

魚肉所含的蛋白質，易於消化吸收，適合病後或老年人食用。

魚的腮部鮮紅是新鮮的表示，但注意有的魚販會染色。

購買鮮魚，最要注意新鮮，腐臭的魚肉，吃了會中毒。（末）

斷乳！

最省錢，
最方便

聖誕老人牌 兒 養 維他命麥精片

大華食品公司總經理

聖誕老人牌 維他命 甘米粉

大華食品公司總經理

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「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，並使妳的寶貴長得白胖又可愛。