

蝦仁蒸蛋

材料：蝦仁半斤，雞蛋或鴨蛋三
只，粉絲二兩，鹽二小匙，麻油半小
匙，胡椒粉半小匙，黃酒一小匙，肉
湯一小碗。

作法：(1)蝦仁抽去腸泥，洗淨置
碗中，用麻油胡椒粉及半小匙鹽拌
勻，放置片刻。

(2)粉絲用鹽水浸二十分鐘，去水
備用。

(3)雞蛋打開，置碗中，用筷子打散
，加鹽及肉湯再打
勻。

(4)用中號湯碗
一只，碗內抹上一
點油，把蝦仁排列
碗中，中間一圈，約用
一小半的蝦仁即够
。剩下的蝦仁切碎
，拌入粉絲放碗內
，放時小心不要把
排好的蝦仁弄散開
，最後加入雞蛋湯
。

(5)整碗放入蒸籠內，旺火沸水蒸
二十分鐘。

(6)蒸好倒在菜盆上。(微涼)

絲瓜炒豬肝

豬肝五兩，洗淨去筋，切稍厚片
，瀝乾水份，用醬油、酒、太白粉拌
勻待用。

嫩絲瓜(菜瓜)一條，去皮，縱
切為四長條，再切為一公分大小的片



。洋葱一小粒，切成小片。

豬油二大匙熬熱，先下洋葱爆炒
數下，速將豬肝下鍋，急炒至「脫生
」起鍋。

鍋洗清後，再下豬油一大匙熬熱
，將絲瓜翻炒二、三下，不宜多炒，
以保持絲瓜的綠色。再加水少許，略
滾，再加鹽。

加入炒好的豬肝拌勻，並加入一
湯匙的熟豬油拌和，使湯汁透明。
速即起鍋，趁熱上桌。(再韌)

奶油肉圓

半瘦肥肉半斤
，去皮，切小丁後
斬碎，加生薑末、
鹽、太白粉少許，
拌透，用湯匙在手
掌內拌成肉圓備用。

馬鈴薯去皮，
切細刀塊。嫩絲瓜
(菜瓜)一小段，去
皮，切大粒丁，又牛奶一杯備用。

清水一碗，加豬油一大匙，或用
肉骨湯也好，將馬鈴薯切塊煮爛，放
入湯內，再加入肉圓，文火滾到肉圓
恰熟。

最後加入絲瓜丁，稍滾，加入鹽
及牛奶，使湯汁呈乳白色即可上桌。
湯不宜太多，肉圓不可煮太久，
才能入口滑嫩，色彩美麗動人。(再
韌)

本欄徵求實際上做過的菜單，營
養經濟，適合農村家庭應用。

斷乳

最省錢，
最方便

聖誕老人牌
維他命麥精片

聖誕老人牌
甘米粉

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，並使妳的寶寶長
得白胖又可愛。