

番茄魚塊

材料：番茄半斤，鮪魚（マグロ）一斤，豆腐二塊，豬油兩匙，醬油、鹽、糖、太白粉各一匙，薑一塊。

做法：（一）魚洗淨，與豆腐均切成三分小方塊，番茄切瓣，薑切絲，太白粉泡半碗水待用。

（二）鍋內放一大匙豬油燒開，鮪魚加鹽、醬油翻煎，待魚變色呈硬塊狀時，注入三大碗清水及豆腐煮開。

（三）十分鐘後，放進番茄再燒開，起鍋時加一匙豬油、太白粉及調味料混合拌勻。

涼拌粉皮

材料：粉皮四兩，黃瓜一斤，大蒜一個，薑一塊，芫荽、醬油、鹽、醋、麻油各少許。

做法：（一）黃瓜洗淨剖為二片去籽，以刀板輕輕的拍碎，再切成指頭大粒狀，加鹽少許混合捏擠。至瓜呈柔軟，冷開水漂洗鹽分，略擠乾。

（二）粉皮折斷為約直徑四公分小片，泡在冷開水中，待軟撈出瀝乾。大蒜、薑去皮剝碎，芫荽切寸長。

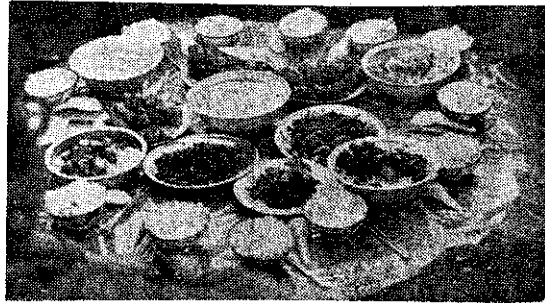
（三）黃瓜及粉皮加大蒜、薑及適量調味料拌勻，上桌時撒上芫荽。

五香酒鴨

材料：嫩鴨一隻（約二臺斤），醬油半瓶，糖兩匙，食油、米酒各一匙，蔥二支，薑一塊，八角、花椒、鹽、麻油各少許。

做法：（一）鴨宰好洗淨瀝乾，用醬油及酒浸漬一小時。

（二）鍋內放食油燒熱，加花椒、八角及糖一匙翻炒，待糖溶化呈白沫狀時，速即倒進剩餘醬油，放下鴨子反覆翻動至紅透。接着注入水四大碗，及蔥（打結）薑（拍碎）鹽，以文火燉燒，一刻鐘翻動一次，約一小時即可取出。待冷斬塊排於盤中，滴下蔬



涼拌粉絲

材料：粉絲四兩，綠豆芽二兩，豬肉四兩，大蒜一個，生薑一塊，蔥二支，醬油、鹽、醋、麻油各少許。

做法：（一）豬肉去皮切絲，在滾水中煮熟取出放冷。大蒜、薑、蔥切碎。

（二）豆芽去根洗淨，在滾水中略燙即取出。

（三）粉絲軋斷為十五公分長，開水中略燙，速即取出攤開冷卻。

（四）加大蒜、及適量調味料拌勻，撒蔥花上桌。（王金輝）

非洲主要的產物

現有的怡神飲料



非洲可樂 (COLIA)
果提煉香精製成



驅除疲勞，強心健身
是大眾最理想的飲料

