

雜菜蛋包

材料：蛋十二個、豬肉半斤、竹筍半斤、荸薺十個、紅蘿蔔二兩、葱二支、薑少量、太白粉二匙、油三大匙、糖三匙、醬油三匙、醋二匙、鹽適量。

做法：十二個蛋，全部煎成荷包蛋（卵包）排在盤內，豬肉、竹筍、紅蘿蔔、荸薺、葱、薑切絲，調味品混合好備用。先將豬肉、葱、薑下鍋炒至豬肉變色，加入竹筍、紅蘿蔔、荸薺再炒數下，加入調味品煮滾。再將太白粉和水二碗調勻倒入，再滾時就可盛起，淋在蛋上。

（玉麟）

金銀捲

材料：刺較少的大魚一塊（約半斤），肥肉一兩，雞蛋三個，太白粉一湯匙，胡椒粉少許，鹽、葱末、酒、油適量。

做法：先把魚肉除去皮與骨，切碎，肥肉也切碎，攪入魚肉中一起剝爛，再加油、鹽、酒、胡椒、葱末、太白粉拌攪均勻備用。雞蛋打開加少許鹽調勻，用平底鍋把蛋汁煎成薄蛋餅。再把蛋餅攤在案板上，拌好的魚肉鋪在蛋餅上，把蛋餅推動，捲成長條的捲。不要捲得太大，細長的捲再分切為兩三段，放入平底鍋中用油煎



。油不必太多，翻動一下，整捲都煎到後，再加少許水稍燜一會兒。魚肉一熟，就可起鍋，切厚片排列盤中。上桌時可加番茄醬和芫荽。（張秀鳳）

西施炒蛋

西施炒蛋，清香軟滑，要訣是加些油在蛋汁裏混和，可使雞蛋軟滑。

材料：雞蛋四個，皮蛋二個，小黃瓜一條或番茄一個

，蔥末一大匙，豬油或花生油適量，精鹽一小匙，胡椒粉少許，火腿一小塊，太白粉少許。

做法：（一）皮蛋去壳後，用冷水沖淨，切成小粒。

（二）將雞蛋打開盛在深碗裏，用筷子把蛋打散均勻，然後加入一小匙細鹽，和一大匙溶化了了的豬油或熬熟的花生油，以及少許胡椒粉拌勻，加進蔥屑和皮蛋粒同混合均勻。

切片，火腿切丁備用。

（三）小黃瓜或番茄將雞蛋混合料一起倒進鍋內，文火炒至蛋凝結時，起鍋盛盤。（可以就這樣吃，如加進以下配料，色、香、味更佳。）

（四）鍋內留油少許，把火腿丁番茄或黃瓜片放入炒幾下，加進少量鮮湯煮沸，加少許太白粉略煮，使成糊汁，澆在炒蛋上便可上桌。（陳霖）

非洲主要的產物



現有的怡神飲料

非洲可樂 (COLLA)
果提煉香精製成



驅除疲勞，強心健身
是大眾最理想的飲料

