走油扣肉

材料：上好五花肉（一斤以上）一整塊，約二寸寬最合適。小青梗菜或菠菜一斤，葱薑、八角，醬油、糖、太白酒、太白粉適量。

做法：肉塊置鍋內加水平肉，煮十五分鐘撈起，浸醬油，廿分鐘之後肉皮呈咖啡色。起大油鍋需文火，待油滾透，將肉炸至皮現泡點，撈出泡在清水裏，然後切成薄片，略斜排列整齊，皮貼碗底裝妥，加入各種調味品，置蒸籠蒸一小時。另起油鍋將潔淨的配菜酌加鹽炒熟，瀝乾湯汁，盛於深口盆舖平。現在將蒸好的肉碗取出，湯汁倒在炒菜鍋裏，用太白粉調膩，碗中的肉倒扣配菜上，淋遍柔膩的肉汁即可上桌。（張秀穗）

花生肉粽

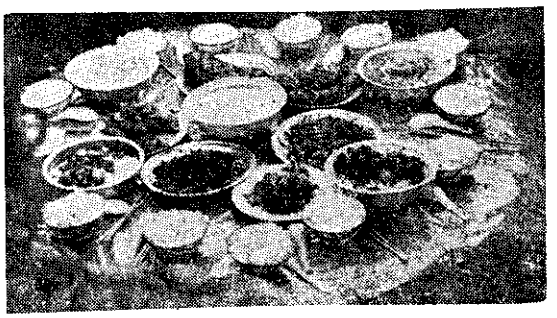
材料：糯米二臺斤半，花生仁半臺斤，半瘦猪肉半臺斤，蝦皮三臺兩，紅葱頭三臺兩，香菇十朵，猪油四大匙，醬油、鹽、五香粉、胡椒粉適量。

做法：㈠糯米淘洗乾淨，浸水一晚，撈出瀝乾水分。花生預先煮半熟後瀝乾。香菇泡開，與猪肉均分切爲二十小塊，猪肉用醬油、五香粉浸半小時。葱頭切碎，蝦皮洗淨瀝乾。

㈡鍋內注入猪油半匙燒熱，放猪肉炒熟盛起。另放猪油一匙半，加葱頭、蝦皮及適量調味料，炒至發出香氣，即可起鍋備用。

㈢鍋裏放剩餘猪油燒開，傾入糯米、花生仁、醬油、鹽及水一小碗混合翻炒，至鍋內不淤積湯汁，起鍋放冷。

㈣將㈢的材料，用竹葉分包爲二十個粽子（粽內放猪肉、香菇各一塊，蝦皮適量）置於蒸籠內，蒸四十分鐘。（王金輝）



胡瓜肉片

材料：胡瓜（刺瓜）二條，葱三棵，胡蘿蔔一棵（約四兩）猪肉四兩，油鹽調味酌量，太白粉半湯匙。

做法：㈠胡瓜，胡蘿蔔洗淨削皮，胡瓜除去種子，切片同放一處。

㈡葱和肉洗淨，葱切小段，肉切薄片。

㈢鍋熱下油後，便把葱肉同時下鍋，翻炒數下（旺火）即將胡瓜、胡蘿蔔下鍋，再翻炒幾下加少量水即蓋鍋。約十分鐘後，把太白粉加水調成稀液，和鹽、醬油同時下鍋翻炒數下，即可起鍋。

㈣起鍋前也可加入少許醋或辣椒醬調味。（賴虹）

台糖 飼料酵母粉

高蛋白質維生素飼料

養營富豐最有含，收吸易容，素：下如效功其

- 肥快大快㈠
- 疫防壯強㈡
- 蛋生加增㈢
- 料飼省節㈣
- 間時養飼短縮㈤
- 益收加增㈥

飼料酵母粉使用量：
鷄 3～5%
鴨 5～6%
猪 6～8%
牛・羊・馬・狗等 7～8%

台糖飼料酵母粉成份：

成份	含量
水份	8%以下
粗蛋白質	45%以上
粗脂肪	1.5%以上
粗纖維	4%以下
灰份	9%以下
維生素B1	1mg/100g以上
維生素B2	5mg/100g以上
菸鹼酸	45mg/100g以上

總經銷 糖福企業有限公司
臺北市中山北路二段一〇七號
電話：八三六〇五・八三六〇三五
農畜飼字一〇二二號(53)