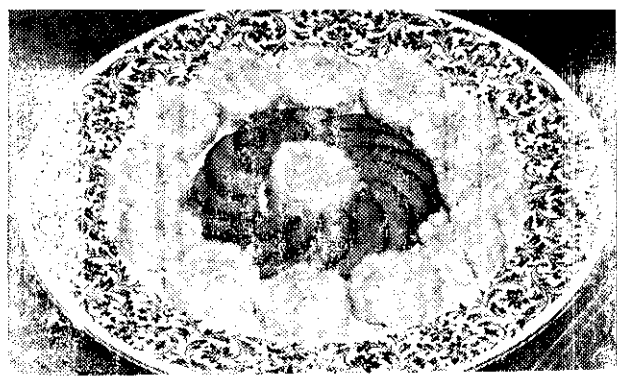




甜玉米拼盤 (朱義朝)

甜玉米食譜

甜玉米，除了冷凍或製罐外銷以外，也可以做成美味可口的家常菜肴，口味清新，營養豐富，請你試試看。

翠玉

蝦仁

材料：

(八人分)

蝦仁半斤，

酒一大匙，

毛豆四兩，

太白粉二大匙。

新鮮甜

玉米兩穗(

玉米兩穗)

約六兩)，蛋白一個，油、鹽調味適量。

做法：1. 蝦仁除去泥腸後洗淨，毛豆(新鮮嫩大豆)洗淨，剝下玉米顆粒洗淨備用。

2. 蝦仁用酒、太白粉及蛋白拌勻備用。

3. 鍋內放適量油爆炒蝦仁，隨即離鍋。

4. 再添少許油，炒毛豆及玉米，調味。

5. 最後將蝦仁加入拌炒數下，即可上桌。

沙茶玉米

材料：(八人分)

新鮮甜玉米兩穗，沙茶醬三大匙，里脊肉三兩。小黃瓜(花瓜)一條，豆腐乾兩塊，油、鹽調味適量。

女童新裝

• 李碧儀 •

秀麗印花棉花縫製，及膝洋裝，原型領，腰及袖口穿鬆緊帶，使成自然的皺紋。

下襠飾一道寬皺褶邊，適合八、九歲女孩外出穿著。



紫色特多龍料縫製，小圓領鑲飾花邊。下襠剪接荷葉邊，胸前細褶上鑲小花，予人活潑可愛的感覺。適合六、七歲女童上街穿著。

做法：1. 里脊肉、小黃瓜、豆腐乾洗淨，各切成小丁備用。

2. 新鮮甜玉米的顆粒剝下備用。

3. 用適量的油，分別爆炒里脊肉，小黃瓜、豆腐乾及玉米。

4. 最後將四種材料混合拌炒數下，調味後即成。

——李國明提供

沙拉油食譜

本期附贈最新沙拉

油食譜一分，由美國黃豆協會及台灣區植物油

製煉工業同業公會印贈。

菜單十一種，歡迎讀者試用。

台糖沙拉油 SALAD OIL

公營企業

品質可靠

台灣糖業公司高雄農業化工廠出品