甜玉米食譜

雞茸玉米

材料：雞胸肉四兩，玉米膏（罐頭）一罐，蛋一個，荸薺二兩，香菜一兩，塩一小匙，太白粉一大匙。

作法：1雞胸肉去骨去筋拍成泥加半碗水，希釋備用。

2荸薺去皮拍碎備用。

3香菜處理乾淨之後剁二段備用。

4玉米膏開出後倒入湯鍋，加入荸薺，加水六碗煮開。

5加塩調味，加入雞茸，蛋打散加入。

6太白粉加水調成漿，加入湯內，勾芡成希糊狀。

7洒上香菜，即可盛起。（六人分）

排骨玉米湯

材料：鮮玉米穗三穗，小排骨半斤，海帶結四兩，塩一小匙。

作法：1將玉米穗去皮絲，洗淨橫切成二公分寬小段。

2將小排骨、海帶洗淨，放入鍋中加玉米段加水六碗煮三〇分鐘。

3加少許塩調味即可。

翠玉蝦仁

材料：甜玉米粒四兩，蝦仁四兩，青豆四兩，塩½小匙。

作法：1鍋內放水煮調加少許塩，青豆放入煮熟撈起備用。

2蝦仁洗淨去泥腸，起油鍋，把蝦仁炒熟後備用。

3以中火炒玉米粒三分鐘，加入蝦仁、青豆，拌炒調味後即可盛起。

沙茶玉米

材料：甜玉米粒四兩，紅蘿蔔二兩，白蘿蔔二兩，里脊肉四兩，沙茶醬一大匙，塩½小匙，太白粉一小匙。

作法：1白蘿蔔、紅蘿蔔，煮去皮切成小丁煮熟。

2里脊肉切小丁，加太白粉及細塩少許拌合備用。

3起油鍋炒肉丁，熟後盛起備用。

4炒玉米粒以中火炒三分鐘，加入紅白蘿蔔、肉丁、沙茶醬及調味品，拌炒均勻即可。（六人分）

奶油玉米

材料：罐頭玉米粒一罐（或鮮玉米粒）四兩，奶油½條，塩½小匙。

作法：1玉米粒放入小圓鍋，以中火煮熟加奶油及塩拌即可。（四人分）

玉米翠環

材料：玉米穗四穗，海帶二條，魚漿半斤，荸薺二兩，細塩½小匙。

作法：1玉米穗洗淨，整穗放入電鍋中蒸熟（可以在煮飯時，架一蒸盤，同時煮，省時省力）

2魚漿加入拍碎或剁碎的荸薺及塩，攪拌均勻，海帶切成二〇公分長以海帶包在外面，內包魚漿捲成圓捲。

3捲好的海帶捲放入蒸鍋蒸熟。

4將海帶捲、玉米穗切成一樣寬的小段，排列於冷盤上即可。

5吃時沾醮料食用或不沾亦可。（醮料以番茄醬二大匙紅椒醬二大匙拌合。台北區農業改良場家政室提供）

電扇的選購與保養

炎熱夏日，電扇成了一般家庭不可缺少的用具，爲適應空間，電扇的製造有三類，即枱扇、吊扇、換氣扇（抽風機）。

若房間多，使用枱扇就可隨意遷移；房間小又不靠窗，爲了孩子的安全，最好選用吊扇，爲了避免風濕或着涼，臥室中最好安裝抽風機。

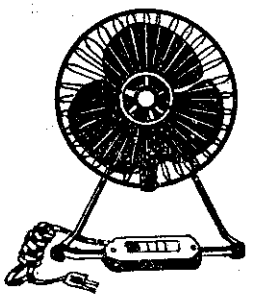
購買電扇時，應選購風量及風速可隨意調節，絕緣良好，噪音少，連續使用亦不致發生燙熱現象的。此外，扇葉的塗漆也必須注意，檢查塗漆有無脫落，以免引致腐銹。

一般電扇使用一段時間後，都會發出刺耳的噪音，若能針對故障修理或整換零件，漏音即可減除。

譬如：因軸承磨損而發出的噪音呈斷續狀，只要將軸承換新後，噪音便會消失。此外，固定風扇用的螺絲釘如果鬆開，也會引起嘎嘎的怪聲，此種情形只要將螺絲釘旋緊即可。

清潔工作對電扇的維護很重要，因塵埃堆積引起的磨擦，亦是噪音發生的原因之一，需將電扇解體，澈底清洗。

噪音是電扇故障前的先兆，因此噪音發生時，即查明原因，並加以補救。（碧霞）



不可沉迷賭博

農家子弟務農爲本，種瓜得瓜，種豆得豆，千萬不可沉入「賭」的深淵！

一場麻將下來，一夜之間，幾可傾家蕩產，身敗名裂。或許也會發個小財，但是，在賭桌上賺來的錢，永遠是無根的草，風吹草動，像大江流水飄逝而去！因爲錢來的不正當。

同時，賭博大王、吃賭專家，到處以賭爲生者大有人在，一不小心掉進去，不但精神落空，財產也無影踪。

農家子弟純樸忠實，對賭這方面最好是三十六招「走」爲上策，遠離爲妙！

否則，一旦沉迷賭桌，錢財、名譽、事業、都要遭損，家庭也不幸福。四害之中賭是大害！（棟光）