



有錢能買許多東西，但是買不到愛情、友誼、健康、生命。種一棵番茄回想它柔弱的枝條上開花結滿果實，由青澀轉為紅潤，生意盎然，還伸出友誼的手給我希望給我安慰。我鍾愛的番茄正是我可以不受限量自由取用的一種食物。DIY 自己動手做的樂趣也是用錢買

■番茄來了！
請慢用。

不到的！
好東西和
好朋友分享，我決定告訴你
番茄是我的健康食品，也是

大眾的優質
食物。■

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司



有人以兒孝順乖巧慶幸，有人以兒女的高學位與好職業歡喜；我們家這位爸爸得意的是什麼呢，是三個孩子都能夠吃紅燒蹄膀上的肥肉。我叮嚀他在人前千萬別這樣說玩笑話，孩子們知道了會怪爸爸破壞他們的形象。

也許是我們家紅燒蹄膀在餐桌上出現的頻率太高了，大女兒唸中興大學時，與我們熟識的教務長為製造課堂「笑」果，竟指著她說：「她們家的紅燒蹄膀非常有名，那到口即化的肥肉尤其好吃。」禮尚往來，我還欠這位教務長一碗紅燒蹄膀呢。

很多人怕肥、怕油，不敢吃紅燒蹄膀，其實做得得法，並不油膩，隔多久吃一吃，不礙事的。

材料：一斤多一點的蹄膀一隻（再重就不易燒透）/
蔥、薑若干 / 毛豆半斤

醬油一小碗 / 糖、鹽各適量

做法：蹄膀因為有皮，膠質多，容易巴鍋，煮時在鍋底放一隻小碟子隔著，蹄膀置於碟上，然後加鹽、醬油、蔥、薑及水，大火燒開以後改用小火慢慢燉。

燉約一小時，加入淘去皮衣的毛豆及糖或冰糖少許，再繼續燒約半小時，待蹄膀皮可用筷子輕鬆戳進去，毛豆也酥軟時，蹄膀就燒好了。如湯汁仍多，可用大火收乾，這道菜講究的，就是肉爛湯濃，為什麼要放毛豆呢，因毛豆吸油不吸味，與蹄膀有相得益彰的效果。■

毛豆燒蹄膀



『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受
道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社