

他不慌不忙地告訴我，如果有一  
本食譜不知要多好。聽了這句話，  
我已經覺悟到這頓飯是吃不成了。  
我也不驚動他們，繼續看我的報。  
老大是做了一大碗的沙拉，滲  
了醬料與胡椒等，看來還算不錯。  
不過他也坐下來了，久久都沒有  
人要開飯，因為根本就沒有飯。堅  
持了好一會後來還是做父親的  
腦筋好，提議吃完沙拉再到麥可  
唐納吃個漢堡牛肉餅，才把一頓  
飯解決。

這不知是第幾個第三天了，  
因為又是輪到吃鹹香稀飯的時  
候。不過這也使我再一次感到驕  
傲，因為我顯然已經創造了一套  
省時又省事的煮飯系統，而且幾  
乎每天都可吃到不一樣的東西。  
開始的第一天，照大同電鍋的說  
明書，煮上約三天份的白米飯，再  
加上一鍋雜菜。這鍋雜菜，配有牛  
肉、青椒、紅蘿蔔等等，當然是營養  
豐富，色香俱全。吃白米香飯，配營  
養雜菜，再加上一大杯橙子汁，雖  
不能說是山珍海味，也很逍遙。第  
二天用前一天剩下的飯，弄一半  
出來加上幾個蛋，又倒些蕃茄汁，  
在鍋內轉兩下，就成了西門町上  
的蛋炒飯。然後加些水到第一天  
剩下的雜菜上，煮一煮便成了香  
沖沖的雜菜湯。蛋炒飯及雜菜湯，

這種從前在台北念書時，每月才  
有能力享受一次的佳餚，現在做  
來竟是如此簡單，那能不說是很  
愜意。第三天就更簡單了，把前一  
天剩下的白飯及雜菜湯混起來，  
熬滾一下，散上些胡椒粉。這個鹹  
香粥簡直可以比美基隆媽祖廟  
口從前常吃的那一担。

老二常在抱怨房間沒有清  
掃，衣服沒有洗。我只好教以孔子  
思想，告訴他吃都吃不飽，那能談  
到那些。

## 肉脯作法

——林——



材料：瘦肉 1斤  
油 ½大匙  
醬油 ½大匙  
鹽 2小匙  
味精 1小匙  
糖 ½大匙

作法：將肉切塊，加水3杯，  
以快鍋煮爛（約30分鐘），冷卻  
後，將肉塊壓成細絲狀，即  
可移入炒鍋，並加①料小火  
翻炒至乾即成肉脯。

將肉脯加油 ½大匙以小  
火繼續炒鬆即成肉鬆。