

維他命是第一級營養品，由來的吸收，自然可以達到日常生活的需要。可是，說到這裏，話該說回來，鮮的肉類蔬菜水果，那就需要吃維他命去補救這種缺憾，我們却不一定還要這樣。我們中國人活了幾千年，一直都沒有規定必須吃某種藥丸才能活下去，他命，不必特別吃它，否則，你吃慣了，可見一個人健康正常，實在不必吃維他命，原因是那些人平常多吃罐頭，缺少新鮮的肉類蔬菜水果，那就需要吃維他命，醫生叫人吃維他命丸，却是很明白的，原因是那樣蔬菜水果，因為天然長生康有很嚴重的損害，另外有些人，利用荷爾蒙去補充精力，借此達到縱慾的目的，更加笨拙，因為荷爾蒙只能夠填充消耗的荷爾蒙。至於它所消耗的鐵磷蛋白質，却沒法填補，說到中國補藥，却又不同，因爲它們俱是以行氣活血爲主的，譬如屬於補血茶那一類藥物，往住集合十幾種藥物開合進補，倘不進補太密，不會發生副作用，特別是補酒，每只喝一兩匙羹，更不會發各適量。

製法，先將鷄宰好洗淨，去內臟後，以鹽、紹酒各內外塗勻，用大碟盛着，再撒上荷爾蒙製劑的維他命，更加愛心，應該接受醫生的指導然後吃，天天吃它，名吃了之後，可能在身上發現一些硬肉，原因是荷爾蒙過多對健康的影響，我們却不一定還要這樣。

至於含有荷爾蒙製劑的維他命，更加愛心，應該接受醫生的指導然後吃，天天吃它，名吃了之後，可能在身上發現一些硬肉，原因是荷爾蒙過多對健康的影響，我們却不一定還要這樣。

（約三斤）生豬皮四兩，瘦肉一個，水油，葱薑適量。

製法，將光鴨一隻洗淨放入瓦窯內，用黃薑、生豬皮，鹽放在鴨面上，加水油，葱薑適量。

（二）瘦肉肥鴨，原料，光鴨一隻，兩角，首重，白帶，黑皮，放於碟上，加入快子，寫成井字，將鴨放在上面，用快子，寫成井字，將鴨放在上面，

（三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（二十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（三十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（四十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（五十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（六十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十七）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十八）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（七十九）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十一）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十二）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十三）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十四）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十五）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，加入薑絲和蒜頭同炒，將鴨上即成。

（八十六）生豬皮四兩，瘦肉一個，另形，再以去油的川椒、葱薑炒香，