



### 怎樣平熄心頭怒火

假使你今天嘔了一場很大的氣，使你血脈憤張，坐立不安，你將何以自遣？  
如按不下心頭怒火，你便會愈想愈氣，愈氣愈想，一時氣昏了頭，行動失去理智，難免做出一些傻事來。嘔了氣一定要能想得開，如無法平靜下來，就要設法自我排解。

遇到這種煩惱時，可以找朋友傾訴你的鬱悶，或是去看場電影啦，到郊外去走動啦，也可能把情緒平定下來。除此以外，還有一種方法可以消氣排悶，就是找些事情做做，譬如下廚房做飯或是帶孩子玩玩，擦車子、擦皮鞋乃至於擦地板、洗衣服等工作，你都可試一試。

四肢一用力，便會鬆弛情緒的緊張，把沖天的怨氣，慢慢平熄下去。(邦俊)

### 勤儉積蓄防急需

大富在天，小康由儉。意思說發大財要靠機會，而小康可由儉約而來。因勤儉而致生活富裕的人非常多，許多富人也都有節儉的好習慣。

儉約是量入為出，不浪費，便有剩餘。如果我們每月節省二三百元，一年可得三四千元，五年二三萬元，雖非大數目，但已足可應付子女教育費，或災害疾病的急需了。

兒女的零用錢不宜過多，多了反會養成他們浪費的習慣，不知勤儉為何事，對於孩子的將來是不好的。孩子從小就養成勤儉美德，一生受益無窮。(滿興)

### 起床前的健身操

早晨醒來，常有「無精打彩」還沒睡够的感覺。如果就在床上先做一會體操，然後起床，不特有健身的功效，而且懶意盡消，精力充沛。當然，任何人都希望朝氣勃勃的開始一天工作的，請你試試看。

- (一)仰臥床上，伸背，儘可能把身體伸展拉長。
- (二)仰臥握緊拳頭，足尖向上向內翹隨即還原，如此連作多次。
- (三)仰臥，以手為枕，臀部微微離床，然後把身體左右搖擺多次。(陳庚奇譯自「家之光」)

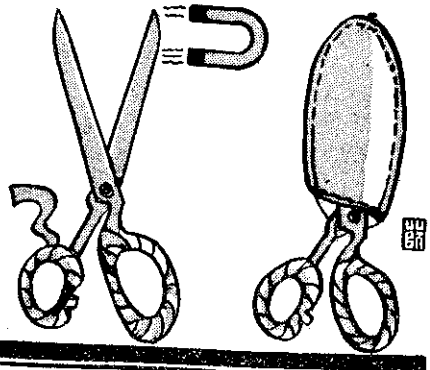
### 主婦持家要有耐心

每人的家內，家務事都很瑣碎，有耐心的主婦，方能處之泰然，有條不紊。能幹的主婦會在極有限的經濟條件下，把家變得溫暖，使家內各事都有適當的安排。即使家裡發生任何大小意外事件，也能從容想出辦法解決。

沒有耐心的主婦，每天對家務事總是感到厭煩，把家務搞得亂糟糟，親友望而生畏，輕易不敢上門。日子久了，連自己的丈夫也覺得家中毫無留戀之處，就到外面去尋找消遣，豈非破壞了家庭幸福。(文成)

### 人人常備急救知識

天有不測風雲，人有旦夕禍福。在我們日常生活裏，往往遇到許多意外的事情，如觸電、沉溺、刀傷、火傷、暈倒或被有毒動咬傷等。我們如懂得一些急救護理的常識，到時便可不慌不忙的運用，爭取送醫時間，發揮互助互救的精神。



剪刀帶  
有磁性，  
專針方便  
。柄上纏  
縛布條吸  
收汗水。  
不用時加  
套，既防  
塵，又安  
全。(詳  
覽)

### 風雨夜謹防盜竊

數日前，颶風過境，帶來了一夜的風雨。就在這暴風雨夜裏，小偷活躍，竊了我家鄰居十幾隻鵝，損失實算不小。

風雨交加的黑夜裏，歹徒最會乘機活動。因為我們在風雨之夜多半早早

就寢，疏於防範，這正是小偷們的好機會。而且作賊心虛，最怕雞啼狗吠，他們就利用風雨的聲音來掩護，乘機大肆偷竊，不必蹑手蹑腳。所以在狂風暴雨的夜裏，我們要特別提高警覺。(助)

### 椒麻肉片

材料：豬脊肉半斤，芝麻一兩半，雞蛋白兩個，白糖，細鹽，黃酒，花椒粉，太白粉，蔥薑汁各少許。

做法：長條裏脊肉一切為三段，再片成二分厚、三寸長的薄片，用刀背在每片肉上輕輕捶打一遍。半大匙的蔥薑汁，一大匙的黃酒，半小匙的糖，一小匙半的鹽調入小碗中，肉片放入碗中醃半小匙，並翻動一兩次，使每片都醃入味。

蛋白液加入太白粉半大匙，花椒粉半小匙至一匙。調好後，把肉片先放在蛋液中浸一下，再放在芝麻碗內沾滿芝麻粉，放到熱油鍋中炸熟。(麗美)

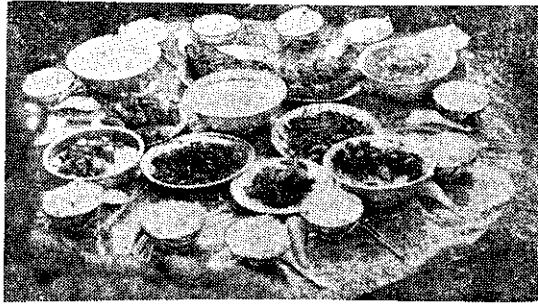
### 扁尖筍肉

材料：夾心肉半斤，扁尖筍三兩，薑一片，酒一湯匙，醬油三大湯匙，白糖一茶匙。

做法：扁尖筍要選味道清香而嫩的新貨，

先把它解開仔細洗乾淨，切去老節，餘下的剪成半寸長，放在一邊備用。腿肉洗淨，切成半寸見方的肉塊，放入小鍋，加上半大碗的清水，放在火上燒到大滾，加入薑與酒。滾約十五分鐘後，把扁尖筍和醬油加上，

如果湯太少，則酌加些水。再燒滾，約滾一兩滾後，就把糖加進去。攪勻後，就減小火力，用文火(火力不可過烈)燜約半小時，等到肉酥爛扁尖筍軟而出香味，即可盛



起。(張燈雄)

### 芋頭鷄腿

材料：芋頭一斤，豬肉半斤，去肉的豬骨十二根，雞蛋一個，蝦米、冬菇、胡椒粉、豆粉、鹽各少許，麵包粉一包，花生油一斤。

做法：先將芋頭去皮，洗淨煮熟，搗成芋泥。將豬肉、蝦米、冬菇等切成細丁，加入芋泥中，將雞蛋打開後，與鹽、胡椒粉、豆粉一起用力攪勻。

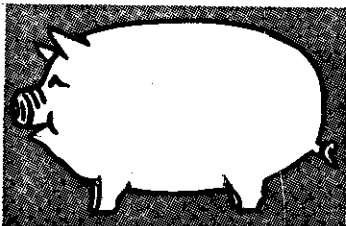
豬排骨當作雞腿骨，將芋泥圍着排骨，搓成雞腿樣子，外面再蘸麵包粉或餅乾饅頭渣，入油鍋內炸好，放在盤子內。(虹)

### 三鮮釀蛋

材料：雞蛋或鴨蛋五個，瘦豬肉一兩，冬菇兩個，蝦米一小撮。醬油、鹽、酒等調味適量。

做法：先把瘦肉切碎，冬菇與蝦米分別洗淨發好，切碎。肉末中加好適量的鹽、酒、太白粉等調味，再把切碎的冬菇蝦米放入拌勻。

蛋洗乾淨，在頂端敲開一個小孔(如小指頭大就好)，用筷子插入小孔，把蛋白蛋黃攪散倒出來，打勻拌好的肉等加在蛋汁中調和均勻，就用小匙再裝回蛋殼中。在飯鍋中煮的米飯，水快乾時，就把釀滿的蛋，一個個埋入未熟的飯中。等飯煮熟後，就可以取出來食用。也可以剝去蛋殼，用棉線像剝皮蛋一樣的，把一個蛋剝分成兩半或四塊。盛在盤子中澆些麻油上桌。(張秀鳳)



證記登料飼廳林農省灣台  
號五九四〇一第字飼畜農

# 每頭豬多賺400元

劑進促育肥豬肉  
**ABABAB TRIPLEFAT**  
司公限有份股達力保  
品出營榮  
號151路西權民市北台

■ 使用肉豬肥育促進劑 **肥肥肥** 的肉豬體重，比一般重25台斤。  
■ 使用 **肥肥肥** 可節省飼料增加赤肉及肝臟  
■ 目前許多養豬先進農戶均開始使用。  
■ 歡迎直接郵購，「定價：每(一頭份)包三十元正」郵購號碼是劃撥儲金帳號 六五七三號  
■ 免費供給 **肥肥肥** 說明書，請來索取。

項目	平均每頭在50日所需飼料	飼料市價 屏東半完全飼料50% @ 4.70 / kg 乾樹薯 50% 3.00 / kg	使用 <b>肥肥肥</b>	平均增加體重	增加體重換算市價 (1台斤13元)	合計
(一般) 普通飼法	134.5kg	517.80元	0	43斤	559元	
每日添加 <b>肥肥肥</b> 3公分	110kg	423.50元	30元	68斤	884元	
由差額所得的利益		94.30元	扣30元		325元	389.30元

