

前傾，以便用匙舀湯。喝湯時保持身體正直，並須輕輕喝飲，千萬不能出聲。

(四)當割切牛排、鷄鴨肉等食物，用左手執叉子固定食物於盤中，右手執刀子割切。一次可將食物割切二、三小塊，然後將刀子放諸盤上，以右手執叉子取食物送口。

(五)割切魚類等易割的食物，可單獨用叉子割切取食物入口。龍蝦殼可以先用手割開，然後再用叉子吃裏面的肉，不需要刀子協助。

(六)食

物吃過後應將刀叉平行放置於盤子上面，切勿隨手將刀叉放置餐桌。

(七)食

物吃了一半想吃麵包或啤酒時，刀叉分放菜盤兩側。

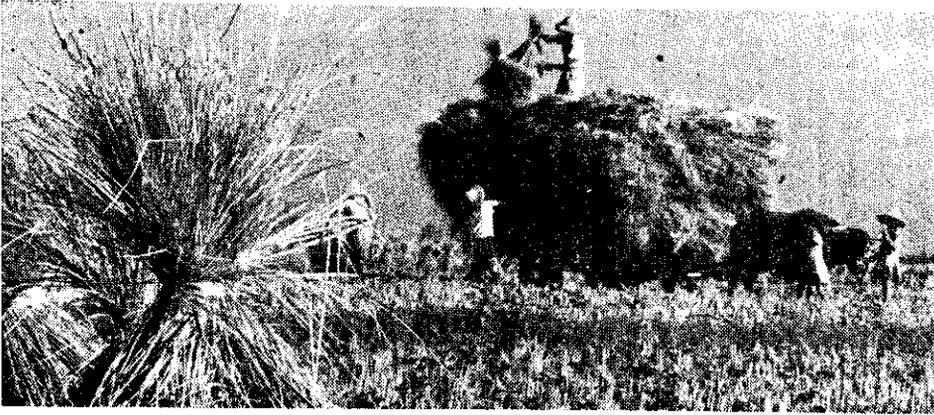
吃麵包時可用手撕一小塊，塗上奶油用手送入口中，切忌大塊麵包送入口中咬吃。

(八)餐

後將餐巾摺好，放

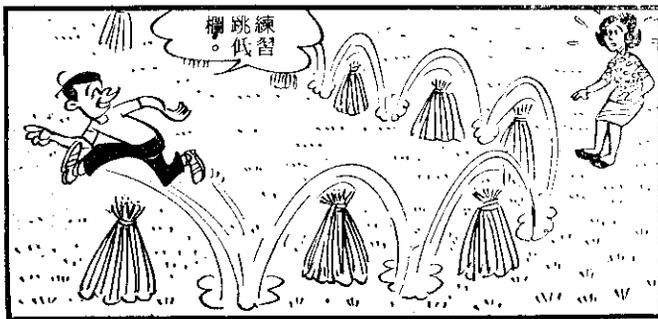
農村生活

—徐文華—



劉興與飲

何金哥



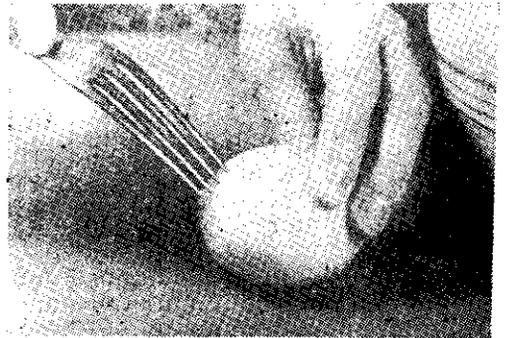
檸檬的美容作用

在桌上。(盧慶秀取材「主婦與生活」)

檸檬中含有豐富的維他命C，可以增強皮膚結合組織的活動機能，並能使肌膚細膩，促使皮膚富於光澤和彈性，在美容上確實幫助很大。

你臉上如果有皺紋、黑斑或雀斑，不妨用檸檬來敷治，方法非常簡便。首先把檸檬切成薄片，敷在臉上有皺紋黑斑、雀斑之處，約三分鐘至五分鐘即可除去。然後才洗臉並塗抹化粧品或面霜。檸檬能使肌膚幼嫩，壓制皮膚下層的色素，同時能促使內分泌腺活動，所以有防止肌膚老化的作用。

洗臉或入浴時，清水中加入檸檬，可增進肌膚機能的活力，減少皮膚的乾燥作用。(李敏正)



無論化裝或飲食調味，只需要幾滴檸檬汁時，可以不必將檸檬切開。只要用西餐叉刺破檸檬，擠出少量檸檬汁即可，以免切開後易於乾燥。

(末)