



綿羊

朱義朝

35 瓏相機·廣角鏡頭·光圈：F11
富士牌 S8 軟片·快門：1/250 秒

綿羊，是本省的稀有家畜，平時，我們很少見到。近年，由於東西橫貫公路的開通，在本省的高山上，也畜養了一些綿羊。這張照片，就是在橫貫公路霧社支線的見晴農場拍攝的。

在世界的繪畫史中，綿羊是可以入畫的；不論東方和西方，用綿羊作為題材的名畫都不少。在我國，如「蘇武牧羊圖」，世代相傳，已成為歷史故事的表徵。

在攝影，用綿羊來做題材，亦多能討好。就像上面這張綿羊照片，曾在國際攝影展覽中入選。你看，像不像一張西洋油畫？

我以前在「照相技術」一文的構圖法則中，曾談及黑白照相的基本原則——黑白相襯。就是說，白的東西，要用黑的背景來襯托，黑的東西，要用白的背景來襯托。這張照片的綿羊和背景，正符合這個原則。

拍攝這張照片的時候是在早晨六點多鐘，太陽還沒有出來，光線很暗。如果不是由於綿羊是白的，拍成照片的結果，背景與主體一定是分不開的。

在這裏，我還要順便一提，拍攝動物照片的時候，要讓動物自然活動，不要去趕趕牠們。見晴農場的綿羊，曾經被拍電影的人，為了符合電影的要求，把那些綿羊趕起來，結果使牠們受驚而流產，於是到那裏拍照常不受牠們歡迎。這都是因為照相的人不愛護動物的結果。

生活平淡就是幸福

有許多人常說生活平淡，過得刻板而沒有生氣。實在說來，平淡就是平安，就是一種幸福。

每天按時起居作息，飯食清淡，生活有規律，是長壽健康的訣律。偶爾的山珍海味，初嚐時或許覺得很痛快，稍久便覺得滿肚子不舒服。

爲了多買一件流行的衣裳，拚命的追求著物質的欲望，把一個人的心智弄得煩悵。新的衣服過些時不又褪色了？不又過時了麼？

如果在事業上尋求發展，找得精神的慰藉；不在此繁忙的人羣中，追求那會褪色的、終將逝去的物欲，而以愉快的心情滿足了現實，品嚐著精神滿足的快樂，不是比爲了炫耀自己而追求漫無目的物欲要聰明得多嗎？

聰明的人淡泊自甘，只有愚昧的人，才陷在物質的泥沼而拔不起腳來。（椽楸）



金錢與愛情

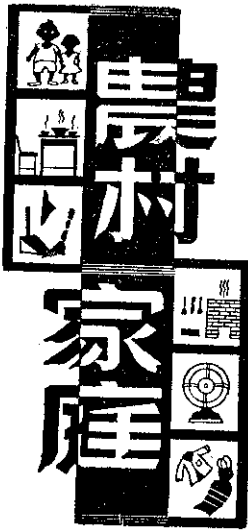
—陳國表—

赴宴飲酒勿過量

當你赴朋友或親戚的宴會時，千萬不要飲過量的酒。因爲多量的酒下肚後，大腦的判斷力打了折扣，情緒容易衝動，往往會在宴會上得罪朋友，弄得不歡而散。多年的友情付諸流水，無法彌補。

醉酒後，即使不去傷害別人，却會忘掉了自己醉眼昏花和步履歪斜的危險。高樓當作平地，危崖視若無阻。池塘積水，還以爲是平坦的大道哩！

在馬路上跟踉蹌蹌地橫衝直撞，對於風馳電掣般的車輛根本不放在眼內，因而召致意外的死傷，發生樂極生悲的慘劇。所以在任何場合，千萬要避免豪飲。（正言）



劉興與飲作

阿全哥



醬筍 黃永馨

竹筍過去大家都認為是一種沒有營養價值的蔬菜，但是近來經很多學者分析的結果，證明竹筍的營養價值和洋蔥或甘藍相似。含有蛋白質、脂肪、醣類、磷、鐵，更值得注意的是維他命A、B₁、B₂、C以外，還含有植物荷爾蒙亞美濃酸等，同時因為熱量低，可能做為減胖食譜的成份。

醬筍是農家可以自製的一種醬菜，久貯不會腐敗，在蔬菜缺乏時取用。隨時取出來就可作配飯，與魚同煮也甚可口（魚先煎或炸更好）。醬筍製法很簡單，請大家試一試。

（一）材料：蘆竹筍十公斤，鹽二公斤，酵母（俗稱米菇或豆菇）○七公斤。可略加砂糖。

（二）處理方法：竹筍剝壳（籜）後，切成約七公分

長長的筍圈，再切為筍片（視筍圈大小切為二片或四片），或切成約三公分厚的筍盤。

鹽與酵母混合攪拌均勻後，少量撒於筍缸底，然後排筍片（或筍盤）一層，上面撒酵母後再排筍片一層，如此翻復作業。缸口用粗布（塑膠布更好）蓋覆緊縛，放置二十多天，就可取出供作菜餚。與魚或豬肉共煮，味甚可口。

（一）幼筍壳（俗稱筍威）及筍尾，應除去另用。

（二）筍圈裏面的白粉應拭除，否則發生一種輕微臭味。

（三）筍洗淨後，要等水氣乾後製作。

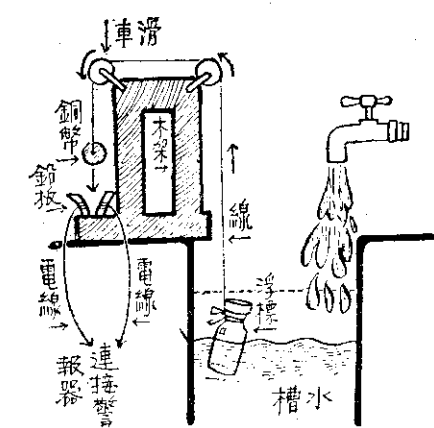
（四）筍尾及幼筍壳煮成筍湯，冷後灌入筍缸內，以淹沒醬筍為程度。筍湯灌了後，醬筍的最上面應撒布較厚酵母（已拌鹽者），否則上面變酸下面過鹹。又筍湯須酌量加一些鹽。

（五）煮好的筍尾及筍威，可作為筍干，可供烹飪食用。

（六）酵母量加多時，醬筍腐熟很快，但置久時易引起過爛。

水滿警報器

我家裡的水塔，常常因為達抽水溢滿出來而傷腦筋。隔壁黃欲奇先生為我提供了一架水滿警報器設計，才解決了難題。



效果很好，做法也很簡單，因此我將圖樣畫出來。如果諸君也有此需要的話，自己可以製作一個。

注意餐桌上的禮貌

從餐桌上孩子們吃飯的規矩，可以看出他們的家庭教育。良好的進餐習慣，要從小培養起，父母的一舉一動都是孩子們的表率。

有些父母在用餐時，有很多不雅的壞習慣，無意間教壞了孩子。例如：吃飯時，一隻腳踏在椅子上；筍湯時，筷子沒有放下，和湯匙一起拿在手里。吃肉時挑肥檢瘦，一隻筷子在碗裏往裡翻動。更使人噁心的是把筷子在湯裏來回攪動，不久，一碗湯就變成洗筷子了。

進餐中間，不要責備子女，可談些輕鬆愉快的事。飯桌上不要高聲談笑，把口裏的飯粒噴在桌上是最失禮的。捧着飯碗出門，那更是不像話了。（黃兆錦）