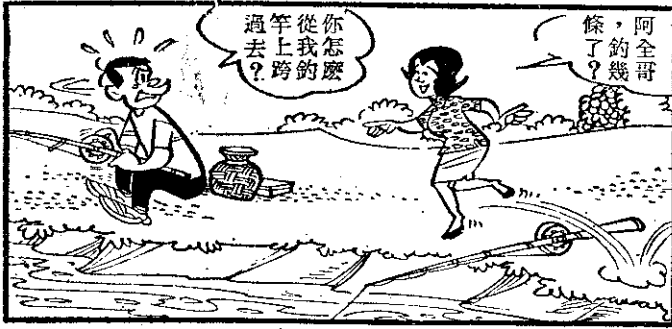


劉興與飲作

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、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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

分長的筍圈，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。

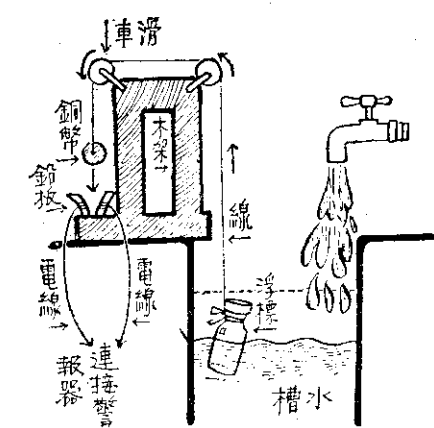
（四）筍尾及幼筍壳煮成筍湯，冷後灌入筍缸內，以淹沒醬筍為程度。筍湯灌了後，醬筍的最上面應撒布較厚酵母（已拌鹽者），否則上面變酸下面過鹹。又筍湯須酌量加一些鹽。

（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。使用效果很好，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）