



愛情的真義

時常在報紙上看見青年男女為「愛情」而自殺的新聞，幾顆安眠藥或一瓶農藥，就解決了為「愛情」而煩惱的生命。在當事者來講，或許是真正的解除了痛苦，其實他們卻將這些痛苦留給「無辜」的父母和所有的親人、師長、朋友，對國家社會來講也是一大損失。

年輕人把愛情當作了人生的全部，再加上「愛情是無條件的」這句常掛在年輕人口邊的「名言」，於是為愛情而自殺者就屢見不鮮了。實際上愛情是絕對有條件的——一切客觀的條件，愛情也只是人生的一部份，其他如事業的成就，對家庭、社會的責任，都包括在「人生」裏面。愛情「死」了還可以復活，生命要是終結，却是永遠不會再現的了，為情而輕生，是作最愚不可及的舉動。(白羽)

揹孩子工作害處多

在臺灣鄉村中，可以看到很多家庭主婦為了工作及照顧的方便，常揹著孩子買菜、作飯、打水、洗衣等，這實在是一種很危險的現象。

把孩子揹在背上，可以使用雙手同時操作，然而對孩子身心、四肢、胸部發育却有極大害處。尤其危險的是，不注意將會把孩子帶到生命上的終站。如果確因需要，不妨利用帆布椅、搖床、藤木架、娃娃車等簡便用具隨行，工作時放置於身旁以便照顧，對孩子的健康也有益處。千萬別用布巾、小被單把孩子長時間束縛在媽媽背上的小範圍內。(鸞)

不要死讀書

每當明祥放學回家，他的父親便緊逼着他讀書、寫字，從不讓他參與其他活動。

有一次明祥回家正在作勞作，他父親一氣之下便把勞作作品拆毀，使得明祥大哭一場。

其實書本只能使人獲得一些死知識，真正的知識和經驗，必須要孩子們從實際的工作和日常生活中去體驗獲取。所以日常生活中，做父母的人應該要讓孩子參與各種適宜的活動。(宗仁)

多洗手身體健康

在我們日常生活中，手和外界接觸的時間最多，尤其是在我們農家裏，所接觸的各種事物可說比一般更不清潔。

譬如清掃禽畜舍，或處理堆肥時，說不定寄生蟲的原蟲或細菌，已被附在你的手上。在田野裏，挖土、整田、除草等事都是用手來做的，而田野裏又是各種寄生蟲的原蟲或細菌最多的地方，當然被染帶在手上的機會也特別多。又如在施放農藥時，

母女同心耕作忙 (劉國明攝)



藥漬留在手上的可能性也很大。若是工作一完，就用手來拿東西吃，手上的寄生原蟲，細菌，或農藥餘渣，也就隨著吃的東西而進入了肚子裏，到那時身體不發生毛病才怪呢？

所以平常應多注意用肥皂洗手，特別是在處理堆肥完畢，或清掃禽畜舍，或施放農藥之後，更是絕對要用肥皂洗手，洗完後再取用食物。這樣才能保護自己的身體健康。(郭山田)

酗酒最傷身

寒冷的天氣，喝酒的人特別多。拜拜請客或是路旁食攤，常見醉翁划拳猜令，暢談笑聲震四鄰，這是我們好客的一幕。

本來在冷天，臨睡前喝點酒暖暖身，不算是件壞事，但若喝了過量的酒就不好了。有些人醉酒的酒性還溫馴，但有些人的酒性却很暴躁，甚至會藉酒發瘋，酒醒後悔恨已是不及。

若是因酗酒而反胃嘔吐，會對胃腸有不好影響，好多人就是因酗酒而釀下胃腸病的病囚。至於青年朋友比賽酒量，以喝得多少來比勝負，那更是不聰明的事。(春陽)

指導孩子運動

由於紅葉少年棒球隊的興起，影響了孩童們對體育運動的觀念。隔鄰的小英雄每天一放學回來，就邀請同伴們玩起棒球，也不管巷子裏活動範圍太小，棒子亂揮，碰一聲打破了對面李家的玻璃窗子，搞得小雄的爸爸說好說歹再三賠罪才算了事。

運動無可厚非，但是要注意方法及活動範圍，免得徒生意外。所以做老師、父母的人在孩子熱衷體育之先，宜早找機會加以解說，使這些國家幼苗都能獲得正當而快樂的童年。(奕奕)

木瓜和生薑蜜餞

陳景福

本省蜜餞製法，一般多喜用糖煮法，因其操作簡單，並節省勞力與時間，但其缺點為色香味欠佳，亟須改用逐漸濃縮浸漬法（簡稱浸漬法）製法，以提高品質與風味。所謂浸漬法，就是供製蜜餞的果實每間隔一段時間逐漸提高糖液濃度，使糖分漸漸浸透入果肉組織內，至果肉呈完全透明狀，糖度七十 Brix 的程度。茲將我們採用該法製造木瓜蜜餞與生薑蜜餞（簡稱蜜餞）的經過和結果，簡述於後，以供參考。

（一）木瓜蜜餞的改良製法

選擇外皮條溝全變黃色的健全無疵木瓜，用水洗淨，去皮切開兩半，除去種子，再將果肉切成長條片。每枚木瓜切成四至六條片，放入鋁鍋中，加水煮沸十分鐘取出，加入白砂糖，每十公斤果肉加糖約五至五·五公斤，任其浸漬過夜。次日將果片連同糖液煮沸三十分鐘再行加糖浸漬，使其糖度達到六十 Brix。第三日取出果片放入小型廂式脫水機中（脫水機圖樣可參閱豐年第十七卷第三期第十一頁），以華氏一百六十至一百七十度的溫度乾燥約二十四小時取出，用塑膠袋包裝，即為成品。色味佳美，每四公斤原料木瓜可製得蜜餞一·八至一·八五公斤，製造率約為四十五至四十六%。

（二）蜜餞薑的改良製法

原料薑一公斤，用水洗淨，切成直徑一·二公分，厚〇·五公分的小片，放入鋁鍋中，加入二%冰醋酸液煮沸三十分鐘，傾去酸液，再加清水煮沸

十分鐘，如此連續換水煮沸二次，至用口嚼無酸味為止，取出薑片放入糖度五十 Brix 的砂糖液中令其浸透，放置一夜。次日將糖液換成糖度降低至三十 Brix，於是加熱加糖，使糖度提高至六十 Brix，仍靜置一夜，以後每日照常加糖，以免釀酵。至第六天糖度就達到七十 Brix 左右，此時薑肉透明不脆，取出薑片放在竹籠中淋乾糖液，平鋪脫水網上，送入小型廂式脫水機，於華氏一百五十至一百六十度溫度乾燥約二十二小時，即得製品。用塑膠袋包裝，製品呈淡黃色或黃色，味美可口。一公斤原料薑可得成品八百公克，製造率為八十%。

（三）注意操作可提高品質

（1）木瓜蜜餞製造方面：①原料要選外皮條溝全變黃色的成熟木瓜。②浸漬果肉以糖度四十至五十 Brix 的糖液為宜。③糖度愈高，成品形體並不縮小，且貯藏時間亦較久。但如糖度太高時成品表面容易有結晶析出，色澤稍遜，且感味道太甜，倘將來大量製造時成本增加，很不合算。④浸漬用糖液宜酌加葡萄糖以防成品表面有結晶析出且味道不致過甜，普通以九十%蔗糖（砂糖）混合十%葡萄糖為宜。⑤果片浸漬時的室溫，以攝氏二十八至三十度為佳。在浸漬期間無須加熱處理，較能保持原來香氣及色澤。⑥用錫罐鐵皮罐頭裝盛木瓜蜜餞，比用塑膠袋包裝的貯藏時期要長久些。

（2）蜜餞薑製造方面：①薑愈嫩，製造所需時間愈短，所得品質較優。②薑去皮整形後不能放置過夜，否則成品色澤不佳。③原料薑經用酸處理後，酸須洗淨，否則容易引起蔗糖轉化，不但成品黏牙，而且顏色變深。④浸漬期間，糖度最好不要突然升高，以逐漸升高為佳，薑片愈大，糖度提升應愈緩慢。⑤製造時加熱總時間愈短愈佳，加熱溫度不宜過高，以攝氏九十五至一百度為妥。溫度過高，易焦化，色澤不美觀。⑥糖液乾燥時如溫度過高，成品色澤易受影響，普通以華氏一百五十度至一百六十度為宜。⑦製品如需較長期貯藏者，最好放在冰箱或冷藏庫中，以免變色變味。

阿金哥

劉興與飲作

