



常為嬰兒洗澡

許多人以為常給孩子洗澡，容易患感冒，殊不知不常洗澡者，才是導致感冒的最大原因。天氣稍冷，做母親的便為孩子加衣服，往往把衣服加得使孩子滿身是汗，內衣溼了也不知道為他更換。寒風一吹，孩子便感冒了。

每天為孩子洗澡，可以因天氣而隨時增減衣服，把溼的內衣換下。同時在洗澡的當兒，又可檢查一下孩子身體各部，有無瘡疹或其他異常現象。嬰兒不會告訴你的，只有靠母親經常加以注意。

嬰兒洗澡的時間最好是五分鐘完成，洗澡前要先把衣服用具備好。不要有直流風吹向孩子。冬天則利用中午在外面行日光浴更佳。(秋)

打鐵趁熱

不論是誰，都有自己夢寐以求的願望，但最後能實現自己的願望的人，却寥寥無幾。原因是平日雖然想得很多很多，却不能立即付諸行動所致。

路雖長，却怕走，尤怕立刻就走。因我們思索一個問題，一旦臻於完成的階段，即是心中蘊育著「我一定要做好它或學好它」的意念的當兒，正是興味與熱誠達到最高峯的時候。

有人會這麼說：「做一件事最好的方法就是去做。」這是對的，可是究竟要拖到什麼時候才去做呢？所以還不如在「去做」的上面再加上「立刻」二字來得更具體些。因為打鐵就要趁熱啊！(輝)

善用片刻時光

如果有人問我：「世界上誰是最公平的人？」那麼我會毫不猶豫的回答說：「時間」。因為它絕不會拍人家的馬屁，更不會「狗眼看人低」。它絕不會因你財富位高，就特別對你青眼看待，而給你二十四小時以上的一天；它也絕不會因你貧困卑下就對你怒目相視，而縮短你一天不足二十四小時的時間。

因為它對誰都板著鐵面無私的臉孔，一視同仁，所以凡能善用它的人，絕不會有所虧待，它必會給你所應得的報酬。如你不能善用它，只讓它白白的從身邊、指指間溜過，那麼你所獲得的也僅是一片空白。

因此，朋友，假使你現在書沒讀好，立即好好的把握住那片刻的時光。假以時日，你的學識自可增進淵博；如果你的工作尚未完成，也要立刻抓住那片刻的時光，繼續不斷的苦幹下去。工夫深了，你的工作自會水到渠成，圓滿完工。如果你遭遇了

有奶水，兒子都快餓死了。(呂福和)



極大的難題，更要善用那片刻的時光，很可能這短暫的片刻就會給你帶來解決難題的方法。要知道水之涓滴，可造成海洋；砂之細粒，可造成大地。「時間」，沒有臭架子，也不稀罕他人的阿諛奉承，更不會向你伸手要紅包；只要我們去善用它，不浪費它就行啦，何樂而不為？(輝)

開玩笑要得當

好多富有幽默感的農村朋友，一碰到知己都喜歡說說笑笑，這可以增加朋友間的友誼，並可點綴生活上的樂趣。

但有些人因為場合不同，如朋友碰上不幸的事情，那就不可開他的玩笑。更有的是個性喜愛沉靜，一向不喜跟人亂來，這種人我們大可不必開玩笑。還有就是要看對方的情緒，如朋友悶悶不樂你還開他玩笑，那他根本不會有反應。甚至有時玩笑開錯了，令朋友惱羞成怒，自己也會感到收場是多尷尬。(茂森)

賭場不是好去處

李君本是個儉樸誠實的青年，平日工作勤勉，待父母又極孝敬。但在一年前受朋友慫恿，開始進出賭場。沒多久他便成為賭場常客，不但賭得不想上班，每月薪水沒法貼補家用，而且還當掉了西裝、機車，又欠了上萬債款。他的墮落情景，真是可歎！

據他自己說：賭博的習慣很容易上癮，而且很難戒掉。每當贏錢時，朋友們會拖著他請客，直把錢都吃光了。當輸錢後，更會去挪些錢要翻本，但却很難翻回本來。就這樣他在一年中，輸掉吃掉了好幾萬元。

「貪」是賭的動機，「傾家蕩產」「身敗名裂」是賭的結局，我們還是不賭為妙。(春木)

你的孩子怕醫生嗎？

很多的孩童怕進醫院，孩童一走進陌生的場所，聽到別的孩子哀嚎，又聞到濃重的藥味，打從心底油然而生出一種恐懼感。

如果做母親的能够每半年或一年就把孩子帶來找醫生檢查，讓孩子和醫生多多親近，自然而然的就不會怕醫生了。假如起初不肯來醫院受檢查，可以跟他說明：「你是在那兒出生的，應該回去看看伯伯，伯伯很愛你的」，這也是解除孩子恐懼感的一種好方法。

平時教育孩子，不要用「再哭，再哭就把你帶去打針」的方式制止孩子哭泣，才不會使孩子對醫生發生恐懼。在孩子的心目中把醫生變成跟爸爸一樣好的人，那樣孩子就不會再有恐懼感了。

孩子的健康有賴平時的保養，媽媽上街買菜，或是平時可以常去請教醫生育兒的常識。預防勝於治療，預防孩子生病才是好辦法。有閒暇順便把孩子帶去醫院，一起去請教醫生，孩子和醫生混熟了，再也不會害怕的。(橡桐)

不可隨便取名

名字，不過是每個人的記號，並沒有多大的意義，但是這記號也要取得好，還要注意幾種禁忌。同時，要順口易讀。如果讀來很不順口，就不是好名字。有些人給孩子取的名字，讀起來會令人發笑，更有些人給孩子取很奇怪的外號，想我不敢舉例，怕說出來會得罪了人。像這樣子將來孩子長大，在親戚朋友面前叫他這種名字，是很失面子的。

阿全哥

劉興與飲作



怕風的人 (陳國義)



而且又影響他的自尊心。所以奉勸各位給孩子取名，最好要慎重一些。(黃玉清)

臭豆腐製法

方祖達

臭豆腐是我國一種特殊的發酵食品加工法，與製造方法：(一)準備臭水：先將洗去土砂後之莧菜(亦稱紅色菜、辛菜)為主，其他如白菜等約十臺斤，投入一水缸內，加入約三十臺斤左右的洗米湯，再加入少量之碳酸鈣及佔約全量一%的食鹽，充分混和後，任其發酵變臭。約經四個月後則可供用，此臭水可供一年內做臭豆腐之用。

(二)泡豆腐：製造臭豆腐時，先取出上述臭水約五臺斤，若臭味適當，加入一倍水稀釋，置入鍋內煮約八十度，但不可煮至沸，以免臭氣逸去，將此臭水放冷至四十度以下，將豆腐置入臭水中泡浸一小時半，取出淋乾，就成臭豆腐了。

(三)油炸：用平底鍋內放入花生油，加熱至沸，將臭豆腐放油中炸至微黃色則可起鍋，加一點辣椒油、麻油、醬油等調味料即成。(山田)

鮮

和福呂



現在已到了冬令，正是進補的時候。臺灣的習慣，吃「當歸鴨」是大家所知道的。現在，讓我來介紹大陸西北諸省及邊疆地區所吃的補品——「魚燒羊肉」。

三十多年前，筆者在那邊邊務時，一位當地朋友請客的筵席中，搬上一碗「魚燒羊肉」來，我吃了後，連聲稱讚這道菜的味道太鮮美了。那位朋友不慌不忙的對我說：「請你不要大驚小怪的，你把「魚」字的旁邊加上「羊」字，成了什麼字。你就知道了。」我聽後才恍然大悟，原來魚和羊，有這樣炒的吃法。據說，在臺灣有少數的蒙古、新疆、青海、西藏等地的同胞，在每年冬至節和新年宴客，魚燒羊肉是少不了的。

我們中國人，對於吃的一項藝術是世界聞名。現在臺北市街頭，許多飯店菜館，都把大陸上的省份作為店名，招徠顧客。燒出來的菜，多少還保存一些家鄉的原來味道。北方館多以涮羊肉、烤羊肉、手抓羊肉等為號召，南方館則以醋溜魚、魚三吃、豆瓣魚等為拿手菜。而一般南方人，不習慣吃羊肉，就說羊肉有膻氣，北方人少吃魚，便說魚有腥氣。其實，喜歡吃羊肉的人，聞到了膻氣，和愛吃魚的人聞到腥氣，都變成了香氣和香味了。羊的膻和魚的腥，都是因為沒有吃的習慣而發生的錯誤成見。

筆者生長於江南，而久住西北諸省，故對於家鄉的魚蝦和西北的牛羊肉，有相等的嗜好。對烹飪，也頗具興趣，常以燒菜自娛。燒了一隻得意的菜，總要邀請朋友來嘗嘗，並請食客批評指教。所以每年到了冬令，總要買幾斤羊肉和幾條活魚，親自動手烹調。凡是吃過我的魚燒羊肉的朋友，都可證明我的燒菜手段，並不差於什麼觀光飯店的廚師；與派往國外賺千數元美金一月的名廚相較，也不算遜色的。

讀者諸君，如欲筆者前赴府上義務指導烹調「魚燒羊肉」，請致函本刊轉邀，樂於相助，使你們也能吃到這仙人吃的鮮美菜。

廚房應多注意清潔

「病從口入」這是我們經常聽到的一句話，尤其廚房是我們三餐食物的供給站，對清潔方面更非注意不可。

保持廚房中的清潔衛生是最基本、最重要的一點，廚房中要消滅蒼蠅、老鼠、蟑螂，並要經常打掃收拾，保持清潔。鍋子、鏟、菜刀、砧板等在使用完後，要經常用肥皂粉洗滌，以免食物餘渣發生腐壞，而使細菌繁殖。

另外生熟用具也要分開使用，大多數家庭往往只用一個砧板或一把菜刀，這是不對的。須知生的魚肉或蔬菜中都可能帶有致病細菌，如果菜刀、砧板用過後沒有洗滌清潔，又用來切熟的或直入口的食物，就會被帶上病菌，我們吃下去後可能發生疾病。所以每個家庭，為保身體健康，對廚房絕需常保清潔。(山田)

寫日記的好處

當一天的工作完畢，行將休息之前，在清靜的夜裏把一天的工作或者讀書的心得反省一下，記載在日記本上，給自己的生命留下些痕跡。這是極有意義的事情，而且我們生活在反省策勵之下才有進步。

我們寫日記儘管大膽坦白，任情任意，甚至於平常自己不敢向任何人啓齒的事情，都可記在日記

裏。日記能幫助我們記住腦中裝不下的事情，當無聊時可以拿出來翻翻，看看自己往昔的生活情景，也蠻有意思的。

買日記本時，無需花太多的錢，只要能夠記就可以了，主要的還是有恆心的記下去。但有一點需特別注意，就是寫的要真實，絕不可裝腔作勢，那樣對你是毫無裨益的。

新年就快來臨了，各位讀友也買一本日記吧！筆者願與各位共勉——有恆心的寫下去，那怕是短短的數行甚或幾句，它將對我們有意想不到的好處。(玉鳳)

巧笑倩兮

(朱晨朝)

