



# 端午節或稱五月節，粽子是應時的食品。本省有一句俗語，說是吃了五月節粽以後，才可以把冬天的衣服收藏起來，可見很重視五月節，當作一個季節轉換的日子。

## 再韜

我是一個家庭主婦，包了幾十年的粽子，這裡是我的一些經驗，供給豐年讀者們參考。

包粽子糯米以用圓糯(即蓬萊糯)為好，先洗淨，浸水五六小時，待米發漲後，即可包裹。

粽葉及繩用水煮過，洗淨，粽葉須浸在清水中待用，如離水，葉即捲縮，不能包粽。包裹時，葉的正面(光滑面)向內，如此煮熟後糯米不致粘在壳上。

煮粽時，先用大火滾透，再稍減火力，共煮約一小時許，煮時須將粽上下翻動一二次，煮到用手捏時覺得已軟，

粽葉發出清香為度，再熟悶一段時期，使米粒粒粒熟透與煮飯同。但肉粽，不可煮得太久，過久，油都漏出。各種粽子的處理方法如下：  
白米粽：米中可加適量之鹽，不加亦可，包成尖角形。食時可沾醬油或鹽，或糖，也可去粽壳，油炸黃透，沾糖或鹽吃。

碱水粽：適量的碱水，和入白糯中，至米呈淡黃色即可。此粽因有碱水防腐，不易腐敗，可以放置較久，吃法與白米粽同。

紅豆粽：紅豆浸水五十六小時，再混入糯米中，做法與食法，與白米粽同。

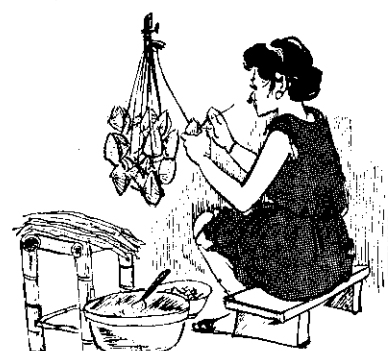
花生粽：處理及食法，與紅豆粽同。

豬肉粽：五花豬肉，切成長條，長寸半，潤半寸，早一天先用醬油，稍加鹽及糖浸泡，並上下翻動一二次，使其浸透。包粽前將醬油滲出，和在濕乾之糯米中。肉粽需包成長方形(細者俗名湖州型粽，稍粗者，名斧頭粽)豬肉應包在糯米的中間。

鹽肉粽：五花肉，早幾日買好，不要洗。另用皮硝(中藥店出售)少許，同鹽、花椒

鍋中炒透。待涼後，將皮硝鹽在豬肉四周擦透，上壓重石塊，鹽五六天。包粽前，將肉洗淨，切成長條，米中略拌入適量之鹽，肉放在白米中，也包成細長方形之湖州型粽。火腿粽，亦同此做法；以肥肉多比較好吃。

豬油豆沙粽：(1)紅豆洗淨浸水五十六小時後，文火煮爛



(2)用乾淨水盆一只，內注清水八分滿。另用乾淨細孔米籠一只，搗幾匙紅豆放在米籠中，在水盆中淘洗，直到米籠中只剩下紅豆皮壳，即將豆皮丟棄(可飼雞鴨)再繼續放入紅豆，淘洗如前，直到洗完。

(3)將飽含紅豆泥的水，一併裝入細淨的布袋中，在袋外面用力壓淨水份，即成塊狀的乾豆沙。

(4)另用多量的豬油熬熟，炒豆泥，同時加入白糖同炒，到豆沙呈油黑發亮八分乾即可

待涼。  
(5)另切生豬油，如手指長之細條，用豆沙包裹在豬油的四周，粒粒排放在盆中，放入冰箱，等外殼變硬，再包入白米中。

如在炒豆沙時，用油過多，或包粽時用力過大，米粒散入豆沙中，米即再也不能煮熟，食時即有生米的感覺。所以包裹時及紮繩時，務宜寬鬆；包紅豆粽的米以少量為佳，米多就不易煮熟。

如用素油炒豆沙，中間不放豬油，就成為素的豆沙粽。粽亦應包成尖角狀。  
以上豆沙粽肉粽，煮熟冷後，可用棉線圍繞，切成片狀(不能用刀切)油炸後再吃。於人多粉少或整個粽吃不下時，可用此法。

## 老涂的痛苦

老涂是我的同學，他姊姊出嫁時，花了不少嫁粧費，就欠了別人一筆債款。他本以為一兩年內，便能還清借款，不幸的是兩三年中的農作物收成不好，那筆債就拖了下來。

後來，老涂自己又結婚了，婚後四年中連生了三個孩子，家庭生活真是忙亂又清苦。主要照顧那三位孩子，就把老涂太累得面黃肌瘦；涂先生雖是早出晚歸，日夜奔走，但是每年稻穀收成，也只能付借款的利息，其餘的得留存存糧。

我常常想：男女婚姻要儘可能節省，決不能借錢結婚；而且婚後生孩子，也要有家庭計劃。(李季)

## 集郵可益智

集郵不但可益智，亦可娛悅身心。青年學生可從郵票的內容，圖案，設計等明瞭國家的時代及人物的變遷與歷史。同時，可訓練一個人的耐心，了解為人處事的態度。交換郵票，可獲得友誼，消失生活上的寂寞與死角。

為了幫孩子集郵，大人最好指導他們集郵方法，在經濟許可範圍內，贈贈工具或代向朋友索取。如此一來，孩子有自己工作的興趣，親子之間也接近了不少。(奕奕)

## 保護牙齒

孩子們長齊了牙齒，就應該教他刷牙的方法，並督促他天天刷牙，自動養成習慣。孩子們不宜使用大人的牙刷，而應使用孩子們適用的小牙刷，才不致損傷了牙齒。

刷牙是保護牙齒的根本方法。一般人的習慣，只在早起刷牙，但根據專家們的研究，睡前的刷牙比早起的刷牙更為重要。其他如不吃過冷過熱或過硬的東西；不吃太多的糖，吃東西後要漱口等，這都是保護牙齒的要訣。假如大家隨時能注意到這幾點，終生必會有完好的牙齒；也會有享不盡的福。(謝宗仁)