

清早買豆漿記

仲立

文明多煩惱，知識愈進步，問題也就越多。我每天早起喝豆漿，至少已喝了半個世紀。有一天，有人對我說：「豆漿主要成分是蛋白質，老人喝多了，對於腸胃、血管、眼睛及有壞影響。」天啊，喝了多少年的豆漿，今天才發生這個問題，真是奇怪！我就將這個問題，請教豐年。豐年轉給臺大醫院老人科專家許成仁醫師，他解答說：

「豆漿含有良好之蛋白質，及不飽和脂肪酸，對老人很有好處。雖然腸胃中有一種特殊成分（Anti-Trypsin Factor）對於人體腸胃中，含有不良作用。如果生啣豆漿，當然有害。不過此成份對熱度的抵抗力甚弱；豆漿經長時間煮沸，即無不良作用。」因此，我就安心的每天喝豆漿。

我清晨輕輕的起床，戴好眼鏡，穿上衣服，提着一個錫罐，溜出大門，將門虛掩上。迎面一陣清風，使我神清氣爽，是最愛熱鬧的燥音，也還懶在床上。大地上靜悄悄的，好不歡喜煞人，使耳根以及全部神經，清靜得十分舒服。

緩步前去，路上靜靜，只有一家棉花店在發出丁東丁東，像奏鋼琴的樂聲。十字路口有家早點心店，在生爐子，做麵餅，路上偶然間有幾輛車駛過。此外全部都在好夢之中，就

大約走了三百步路，就到了一家豆腐作坊門前，一間平房，沒有招牌，也沒有店名。門口停着一輛三輪貨車，車上堆滿了豆腐、油豆腐，熱氣騰騰；馬達終吼着，要開車了。

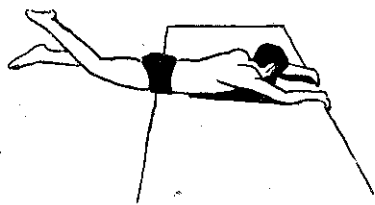
游泳圖說

• 勇育武 •

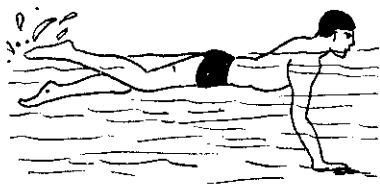
游泳基本姿勢練習

游泳姿勢很多，可先從捷泳入手，因為動作自然，呈持續運動狀態，快捷省力，改作他式較易。但換氣動作若配合不當，往往不能如意。影響學習進度。

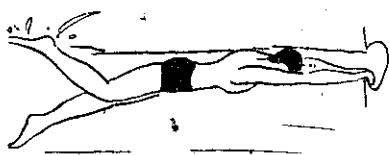
各種游泳姿勢的練習，應先在陸上操練，熟練後，再進入水中。必要時，可由同伴協助，並逐漸減少對同伴的依賴，而同伴練習。各種游泳姿勢練習的程序，多由腿動作開始，進而練習臀部、臂腿聯合換氣，最後做各部動作的綜合練習。也可以練習換氣與划臂動作的聯合練習，待換氣動作如意後，再做綜合練習。



○習練上陸作動部腿泳捷(一)



。作動部腿習練，底池扶手中水淺(二)



。作動部腿習練，手扶壁池拉手(三)

豆腐作坊到如今，還是家庭手工業。從前在大陸上，豆腐店的女店員，常被稱作「豆腐西施」。漂亮點的「西施」，更能招徠生意。在台灣的豆腐作坊，似乎也有同樣的編制。這家豆腐作坊，當然也有一位「西施」，正站在大門口，忙着切豆腐，準備做油豆腐。在微弱燈光下，我的老花眼看不清她是美是醜？

我第一天來買豆腐，還不知如何個買法。「西施」看我呆呆的站在那裏，就叫我到裏面工場裏去等。

我走了進去，白茫茫好大的一片豆腐霧中，隱隱的有幾個人影在輓動。後面有團吐着紅舌的大爐子，右邊有具馬達在狂吼着，將黃豆磨成碎粒及泔水，室中有十幾個凸着大肚的木桶，有的已在凝結成半流動體的豆腐漿汁。煙霧似的豆氣，在向上伸長，空氣中全是

豆味。

做豆腐已不同往昔，一半雖是仍靠人力，一半却是機械化了。滿屋子觸耳的機器吼聲，使人頗不耐煩。聽久了這種聲音，它會磨損人體，那裏有從前用驢子磨豆腐的情調？

驢子踱着方步，不疾不徐的走着，寧靜的氣氛，動人詩情畫意，現在是一片懷舊，全都打碎了原有的情趣。只有那滿屋子的骯髒、凌亂，不整潔，滿地污水橫流，依然留存到如今，一點沒有工業化的新氣象。現代化的食品工場，原該整潔明亮而有條理，才會使人耳目一新。

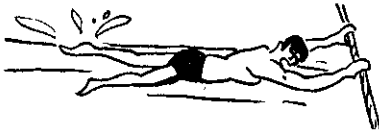
近來菜市場上，已有塑膠袋裝的豆腐，表面上頗能動人，給人一種好印象；但在製造過程中，不知是否整潔，合乎規格？售價似乎偏高一些，尚難符合大眾口袋裏的購買力。在市場上站是站住了，要推廣

或取代全部舊式的豆腐，恐怕還要走一段長遠的距離。

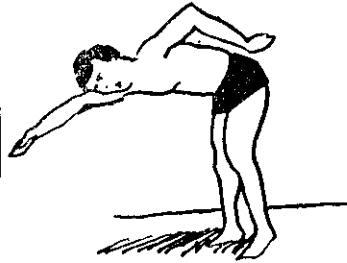
做豆腐是一件簡易的食品工業，先將黃豆隔夜浸水，用電力攪動馬達，磨出豆汁，經過煮沸，瀝除豆渣，就成為豆漿。加入石膏使其凝固，倒入方形的木框中，經過壓榨後，擠去水份，就是豆腐了。

從壓榨黃豆起，到做成煮沸的豆漿，要經過十五分鐘。成爲豆漿後，就馬上要加入石膏。我必須趁此時間，將錫罐趕緊遞給一個長人，他是繼續不斷的忙着做豆腐的工作。他用錫罐，向木桶中任意的，或滿或淺的舀入豆漿。

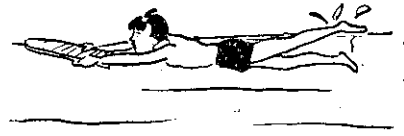
我接過豆漿罐，走到大門前，將錢交給「西施」，一塊錢的豆漿比豆漿攤上要多一些，質地也要比較濃厚，是真正原汁漿。回來經過燒餅攤，就坐下來看報，等第一個出爐的燒餅，懷着回家。



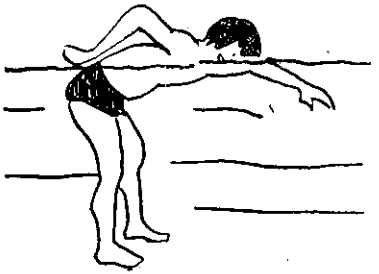
捷習練，起浮體身手扶壁池握手(圖)
。作動氣換泳



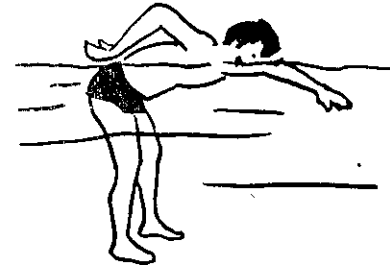
(內)捷泳臂部動作陸上練習。



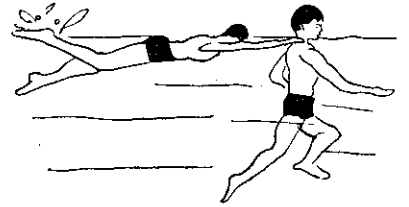
。水打習練板浮執手四



。作動合聯氣換與臂划習練中水淺(圖)



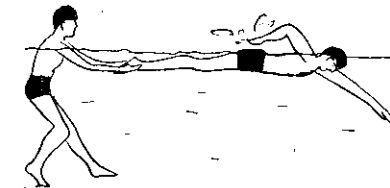
。作動臂划泳捷習練走行中水(內)



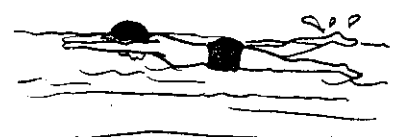
。作動部腿泳捷習練，行拖伴同(圖)



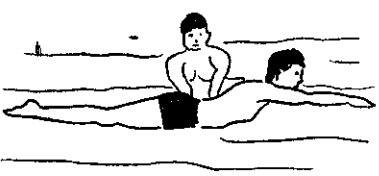
聯氣換與臂划習練，溝水溫夠足(圖)
。作動合



。作動臂划泳捷習練，助協伴同(內)



。水打習練，浮漂行自(內)



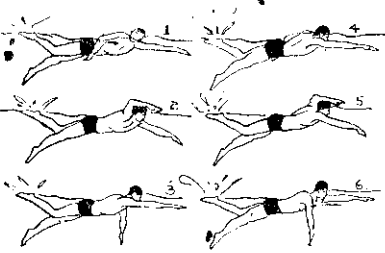
作動合聯氣換與臂划中水助協伴同(圖)



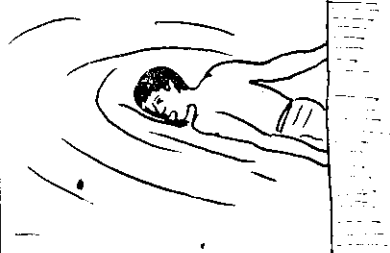
(內)手扶池邊面部沒入水中，練習換氣動作。



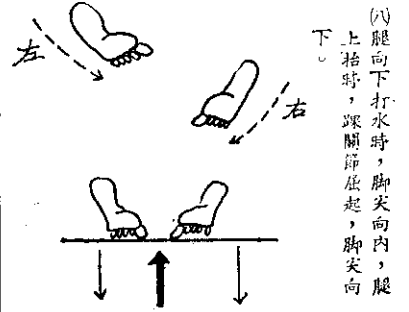
距相下上脚兩，動打下上互交腿兩(內)
。分公五十四至十三約



一動划每臂兩——習練作動合聯泳捷(內)
。次一氣換，次八至四水打部腿，周



氣換習練中水入沒部面前向身屈壁池向背(圖)



(內)腿向下打水時，脚尖向內，腿
上抬時，踝關節屈起，脚尖向
下。