

颶風吹落柑棧 加工製成桔餅

· 方祖達 ·



(據攝影) 柑棧

尚不能供製柑餅之原料。
(○) 桔餅是整顆果實煎糖而成，最好是用濃糖漿泡浸。(○) 也有人專採用柑桶蓋製成桔餅的。

(○) 颶風吹落的柑棧，如是極柑發育尚未成熟者，仍可供製柑桔餅原料。柑桔餅原料。柑桔發育不夠，尚不能供製柑餅之原料。
(○) 糖的總用量約與果實相當，以白粗砂糖最富柔性。第一次用糖十台斤，清水五台斤，煮開溶化，可容柑桔廿台斤。趁糖漿熱時將柑桔泡入。經二晝夜後，撈出柑桔，糖漿留於鍋中，煮開，又加入約五台斤糖，溶化後再將柑桔泡入。再經二晝夜，如前，糖漿又加糖五台斤煮開，再將柑桔泡入。如此至糖漿達到十分濃厚時，停止加糖浸泡，但可將糖漿熬成糖膏，將柑桔倒入共煮片刻，取出滾上白棉糖。或先壓成扁平再滾糖，待冷即成桔餅。
(○) 桔餅冷後，才收藏於可以密閉之容器內，否則有蒸汽

(○) 正規做桔餅，是不剝開柑皮的。如所產柑桔皮太堅硬，可以先用剝刀削去外層綠油層部份，然後用熱水煮一、三分鐘，撈起後再加工。
(○) 加工柑桔須浸泡於三至五分之石灰水中，泡浸石灰水約需一天，再用清水漂洗約半天。果實質地堅硬者，可不泡石灰水。
(○) 漂水後的柑桔果實，用刀片在四面劃五、六刀，使部份果汁流出，外面糖份易於滲入。
(○) 凝成水滴，易於發霉。
(○) 用上面分次泡浸糖漿方法，成品品質最好，也可直接用極濃之糖漿混和柑桔共煮而成，惟易發生煮焦或糖不能透入內部之弊。

散佈種子，撒布農藥，與動植物的分布，是常見的辭，這些是外來的名詞，見於「日英字典」及「世界四用英字典」及「綜合英漢」等字典中。(原字為 besprent, intersperse, scatter, sprinkle, distribution 等) 辭海亦譯作「散布、撒布、分布」。
見於古代經典中者，如「宣布、布告、布置、布景、布路、布施、布陳、露布、傳布」等等，見於「中華大字典」及「辭海」中者
有「布防、頒布、分布力、分布之媒介、分布區域、布丁、昆布、瀑布、功布、布局、布谷鳥、布政使、布爾喬亞、布爾塞維克、布立安深定理、布立格茲對數、布洛略三角形、布累馬水壓機、布羅溫斯文學、布洛略橢圓、布洛略圖、以及布刺等人名十個，布達佩斯等地名二十四個，總共用「布」作成之名辭，共有

新鮮之柑桔再予泡浸利用，或煮開後稀釋，作為冷飲之用。
(○) 砂糖、水、果實三者之用量比例，要看柑果熟度而定。果實太生的，水可多一些泡糖漿。柑桔已充分發育但尚未黃熟時，是最好的原料。太生太硬者，風味不足，太黃者粘餅太軟。大量製造前應慎重計算成本，是否合算？並先製少量作為試驗，以免失敗。
附註：彰化縣埔鹽鄉南新村六一號讀者施令，來信詢問

假日探幽去 領略山水情

台灣多山，天然的奇景比比皆是。橫貫公路的險要，日月潭的嫵媚，獅頭山的清幽，石門水庫的雄渾……各有各的風光，各有各的長處，問來何必呆在家裡，感覺無聊？
利用假期，到野外遠足或各地旅行，豈不身心愉快？旅行並不一定非坐觀光號快車，到北投洗溫泉不可。有錢坐車，沒錢騎腳踏車或步行也可以，算好時間，遠近不計。年輕人，吃點苦算得什麼？
一個人在過了一段時間的

緊張生活之後，如能到山明水秀之境，領略一下大自然的風光，萬愁俱消，渾然忘我，所有的煩惱，都將一掃而盡。(蔡輝明)

如何平息怒火
阿福兄喝了一場很大的氣，憤憤的回到家，兵兵兵兵的桌椅倒，而且連三歲女兒也挨揍了。
一個人在嘔氣後，應冷靜的想一下，究竟誰錯？自己沒錯，問心無愧；如果有錯，下次不要再犯好了。如果這樣還不能平息怒火，可以去找個知己朋友談談，使你的怒氣得以發洩。否則不妨去看場電影，或是到郊外去玩玩，也可以把情緒平定下來。(青雲)

撒布·散布·分布

布之字義有二：(一)「陳列、分散、安排」(二)「布匹、泉布」。與布第一義同而異形之字，為「佈」字，是後出之字，雖亦有人使用，實際上如上列多數之例中，用「布」即可；不必用「佈」，與「布」無區別之必要。
聯合報自動鑄排機常用字表中，只有「布」字，並無「佈」字。此即認為「布」為常用字。增加學習、排校、打字之麻煩。
辭海中：對於「佈」字，僅用十四字作說明。對於「布」字的記述，長達三頁。
「布與佈」之比較，又詳見於「建設雜誌」十六卷七期中，及「常用字與專字」十四頁十五頁中。可作為本文之補充。
——仲立

初學桌球的基本認識

李隆一

初學桌球的年輕人，要想球技進步迅速，必須先對桌球的基本知識有所了解，再由好教練從旁指導打球的姿勢動作，以及體力鍛鍊等等。

假如在自己打球的環境裏，沒有適當的人做你的教練，就更更設法多閱讀桌球書籍，或是報紙雜誌上刊載的有關桌球技術的文字，這樣，對你學習桌球一定會有很大的幫助。

「淨練不讀」又無適當的人從旁指導，不知道要暗中摸索到何年何月。等到你發覺自己的姿勢動作等等不對勁兒時，可能已經「定型」而不容易改正了。

注重體力訓練

桌球球拍，雖比網球拍或羽毛球拍小，球也比任何球輕而且小，但並非只靠技術不需要體力，仍然是激烈的球類運動。這種力氣是用在連續不絕的巧勁上，而不是用在短時間的蠻力上。

三十年前的桌球運動，除了大城市的選手採用單層顆粒面橡膠球拍，有一套攻或守的「戰術型態」之外，一般球員的球拍大多是單純的木板。打法也大多是靠在球桌兩端，把球乒乓乒的擋來擋去，因此不太消耗體力。

近二十年來，木質球拍上加貼了彈性強而又旋轉劇烈的軟質橡膠，桌球技術有了很大的變革，這種運動就成為激烈的運動。近十年來，各國桌球

教練對球員的體力鍛鍊，已列為訓練的主要項目。

一九五七年春天，第二十四屆世界桌球錦標賽在瑞典斯德哥爾摩舉行時，十八歲的英國女球員安海頓獲得女子單打冠軍。當她返抵英國倫敦時，曾向體育記者們表示，比賽中每天出場次數太多，感到體力不足。她在三月十四日共出賽了五次，十五日曾出賽八次，以致足部磨出水泡，使女子雙打決賽受了很大的影響。

英國名將李芝（曾獲一九四九年第二十六屆和一九五一年第十八屆世界桌球錦標賽男子單打冠軍。當時參加比賽的各國球員都使用單層顆粒面橡膠，海綿類軟質橡膠尚未問世。）就曾在第二十四屆世界桌球錦標賽期間發表意見，希望把桌球列為世界運動會比賽項目時說：『桌球運動之需要體力，與田徑賽相同。』

同時，德國的佛蘭基醫師也前往斯德哥爾摩第二十四屆世界桌球錦標賽的球場，詳細的測驗了許多國籍不同的球員

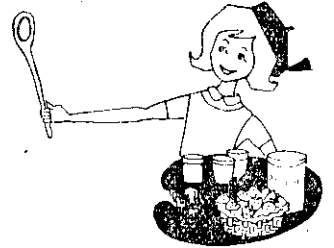
的脈博後說：『桌球所耗費的力氣，和足球或籃球一樣。』又說：『這種運動所費的力氣，可能跟賽車、游泳，甚至跟長距離賽跑一樣。』

他對匈牙利球員，三十四歲的薛陀（一九五三年第二十四屆世界桌球錦標賽，曾獲男子單打冠軍，男子雙打及混合雙打冠軍。）的脈博跳動測驗記錄是：正常時每分鐘六十次，比賽前二十分鐘增加到九十次，賽前二分鐘增加到九十五次，剛結束時一百九十次，一分鐘以後一百六十次，三分鐘至五分鐘一百二十次，七分鐘後一百十六次，十分鐘後一百次，二十五分鐘後九十六次。

日本桌球教練，早在十多年前就把體力訓練列為集訓的項目，同時也鼓勵球員在平時除了練球之外，要注重體力鍛鍊。一九六二年曾連獲兩次世界男子單打冠軍的日本名將荻村伊智朗，應聘到瑞典擔任該國桌球教練時，曾和瑞典的體育專家共同設計出一套桌球球員的循環訓練，以求加強球員的腕力、腳力和敏捷性。

今年九月中旬應聘到馬來西亞擔任教練的我國名手陳銀烈先生，十月十二日寫信告訴我，馬來西亞的桌球球員對體力訓練不注重，他已開始訓練他們每天做柔軟體操，跑步和伏地挺身等等。

陳銀烈先生應該是深切了解體力訓練的重要的桌球名手



洋芋色拉

材料：洋芋（馬鈴薯）六個、洋蔥一個、蛋三個、芹菜屑一杯、鹽一茶匙半、法國式調味料四分之一杯。蛋黃醬或煮熟拌料、黃瓜兩條、胡蘿蔔兩條。

做法：洋芋、胡蘿蔔洗淨帶皮煮熟，剝皮切丁。蛋煮熟切丁。芹菜、黃瓜洗淨切丁。各種菜準備妥後與法國拌料和勻，放入冰箱中冰涼一小時。食用前取出加入蛋黃醬即可。上桌時盛在精緻玻璃或舖有綠菜葉的盤子上，用蛋片點綴。

這道菜可加入煮熟的肉、魚、家禽、海鮮、火腿、或大香腸等，是一盤美味可口的涼菜。

雞肉色拉塔

材料：雞肉兩杯，芹菜

半杯，甜椒兩湯匙，洋蔥一湯匙，鹽少許。蛋黃醬或煮熟拌料半杯，加里粉一茶匙，檸檬一茶匙，中號番茄六個，生菜葉六片。

做法：雞肉煮熟切丁，各種菜都切成了。蛋黃醬（或煮熟拌料）、加里粉、檸檬汁調勻。

以上各材料和勻後，放水箱中冷凍。

每個番茄橫切為三片，各層間撒鹽少許。食用前將帶蒂的一片底向下放在舖有綠色生菜葉上。然後把雞肉色拉放在番茄上。再加一片番茄，加一層色拉，如此三層番茄中夾有兩層色拉，一層一層疊成塔形。

蒸茄泥

材料：茄子三小條，醬油和醋各兩湯匙，鹽少許，花生醬或芝麻醬酌量。

做法：茄子洗淨，去蒂放在飯鍋中蒸熟。涼後用筷子搗碎。芝麻醬用冷開水調開，翻時先用少量的水攪勻，再慢慢加水，這樣芝麻醬不會起花不勻。將各種調味料加在茄子上就可上桌。

愛吃蒜的可加入蒜泥，這是既經濟又簡便的好菜，菜豆也可照此吃法。

（李黃芝敏）