



姑嫂和睦

做嫂嫂的，應該把小姑當成自己的妹妹一樣看待。做小姑的，也不可有「這是我的家，還輪不到妳來管！」的觀念，更不可在媽媽及哥哥面前，說嫂嫂的壞話，挑撥離間，製造是非。

人與人能碰在一起是有緣份的，何況成了一家人呢？每一個人都有缺點的，但是我們也不能忽略對方的優點。

所以，凡事不妨時常設身處地的為對方想一想；假如我是她，怎麼辦？倘若經常如此，能夠體諒對方，也檢討自己，許多不必要的衝突和煩惱就可以避免了。（蔡輝明）

小煎餅

材料：麵粉一台斤，雞蛋或鴨蛋三至五個，白糖六至八台兩，豬油四至六台兩，發酵粉約一元，清油適量（供烤餅時用；花生油或黃豆油均可）。

做法：先把麵粉、鴨蛋、豬油、發酵粉混合後，第一次

發酵；所需時間，在晴天大約是一至二小時，陰雨天約四至五小時。

第二次發酵的材料，加入白糖，再行第二次發酵，時間大約三十分至一小時。

第二次發酵的材料，用麵棍壓平。再用印模印成大小適當的各種形狀，然後再行第三次發酵，約需時二十分鐘至三十分鐘。

最後用小火烤餅的兩面，烤的時候，鍋上先放一點清油，把餅烤成金黃色即可。印模可用三角形、四角形、或玩具的形狀，以增加兒童的樂趣。（劉斌）

拌金銀絲

材料：綠豆芽半斤，蛋三只，醬油麻油各酌量。

做法：綠豆芽洗淨放入開水中，一燙即起鍋，濾乾水份

蛋打散加鹽少許，在熱油鍋中攤成蛋皮，起鍋後切成細絲。豆芽、蛋皮絲放盤中，澆上拌料即可上桌。

這道菜變化極多，用火腿、筍絲、雞絲都可。蔬菜如菠菜等，燙熟切段加入，更是色香味俱全。（李黃芝敏）

瓶花

洪玉貴

花材：茶花枝二枝，山歸來三枝，黃菊花二朵。
花瓶：水灰色花瓶，高約三十公分。
插花：(一)茶花枝①高約六十公分，偏右方插定。
(二)山歸來①靠黃花枝①的前方插成懸垂形，山歸來②靠前方中央向前懸垂插，山歸來③在左方少許靠前方插。
(三)茶花枝②靠山歸來③後方插定。



藥補不如食補

我國人一向對補藥有很高的興趣，從大眾傳播的廣告，及市面上補藥、維他命種類之繁多，銷售之廣暢，便可見一斑。有人身體稍感不適即自己購藥服用，其實這不是好辦法，甚至有影響健康的危險。

注意營養，多吃新鮮的蔬菜水果，少吃害人的糖精、色素、防腐劑和香精，保持身體健康，抵抗力強，生病的機會自然減少。

同時，我們也應善用自然給我們的恩賜——陽光、空氣和水。適當的工作、運動與休息，胃口大開，吃下去的東西自然能充分達到滋補的任務。我



（平國雅） 攝

夫婦之間

夫婦的結合，應當經過

們要認清：健康的基礎是食物，而非藥物。（蔡有仁）

審慎的選擇，長久的認識與深刻的瞭解。

夫婦間不可苛求對方十全十美，太太不可盼望丈夫頭後出現光輪，丈夫也不可盼望太太生出天使之翼。

做丈夫的要有進取心，精明、能幹、愛護妻兒。做妻子的要嫺淑溫柔，處理家務教養子女，對丈夫溫柔和諧，體貼備至。

夫婦間無論到任何年紀，絕沒有不宜手牽手同行這回事。

幸福的是夫婦雙方都有健康的體，熱烈的生趣，充沛的活力，互相合作，彼此勉勵。

夫婦間應該培養忍耐，瞭解與幽默感，把整個家庭佈滿愉快的氣氛。

夫婦間相敬如賓，並有寬容釋嫌的度量。（蔡輝明）