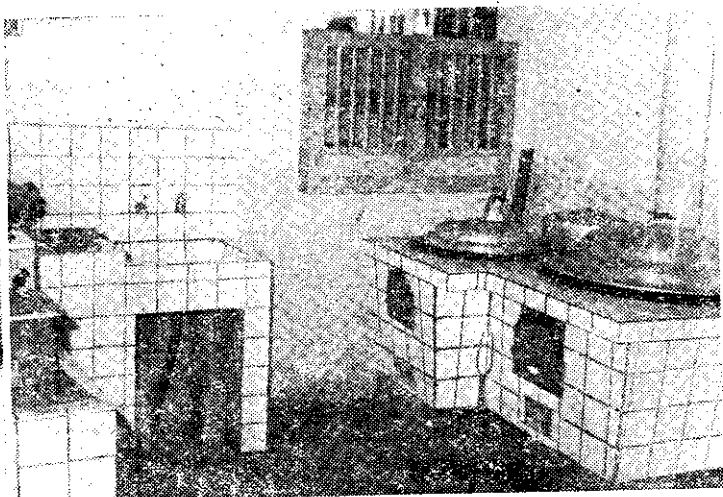




美化庭院



廚房改善

如何改善農家生活？

張瑞卿

中所含的蛋白質、礦物質和維生素都比食米豐富，澱粉構造又容易消化，所以多吃

(1) 優生保護：古人說：「賢妻良母為啓發家庭幸福之最要人物」，農家田面積一定，而孩子一代一代增加，如果對生孩子沒有計畫，孩子生多，為維持一家生活，必須降低生活水準，養育素質就不如別人。為使下一代能够普遍提高學識，養成強壯的體魄，有賴婦女與先生們共同實行家庭計畫，這樣才能促進富強的農村社會。

(2) 整理客廳：大廳為奉神拜祖及家人相聚或親友交誼的場所。農家早出晚歸，勤勞耕作，對家庭環境確實無法顧到，但是如果能抽一些時間，將客廳擁擠凌亂家具收齊一下，就可以收到意想不到的效果。請把壁上掛久已破的中堂喜幛、畫片或廣告取下，將堆置桌上的農具、肥料、甘薯堆、醃菜缸或空瓶等移開放進倉庫間，神桌上添花，壁上換新圖畫，客廳放數張清潔椅子待客，門柱、窗戶和桌椅常刷拭，就變成舒服的客廳。

(3) 廚房改善：家庭主婦一日三餐離不開廚房，為維護一家身體健康與家庭平安，廚房改善特別重要。農家廚房大部分空氣不流通，光線不充足，炊具排置欠佳，改善之道，如開天窗，糊紙牆，刷白粉，釘掛架，利用木箱作貯藏櫃收納瓶罐碗盤、水缸、筷子、碗籠加蓋，或設紗窗防止虫害。洗菜、切菜、爐灶要順序排列，使主婦操作方便，減少疲勞。目前各地社區建設都有示範，各位農友請多觀摩改進。

(4) 環境清潔：農家飼養豬、牛、雞、鵝、鴨，如不圍起來，就到處散糞尿，有碍觀瞻與衛生。為防止蒼蠅、蟑螂、老鼠、飛虫繁殖傳染疾病，水溝、廁所、豬牛雞舍、倉庫等骯髒地方應常清除，社區建設目的亦在此。

(5) 麵食推廣：我們過去都以白米為主食，根據生理學家的研究，麥粒

麵食，為保持健康的重要途徑之一。農會家政指導員曾在各地示範麵食作法，希望婦女們多學習。

(6) 美化庭院：為增加家庭的美麗和溫馨，以陶冶性情，應利用空地多植花木、水果、蔬菜等，供採食物及觀賞。農家廢物空罐、鉛筒、木箱，都可以代植花盆栽培。種花開花芬芳美麗，悅目賞心，諸位農友利用幾分鐘作息時間操作於花木之間，能消除一日之疲勞和煩惱，心情開朗，可享受延年延壽之樂。

(7) 農家婦女副業技能訓練：為增加家庭副業收入，對各種手工藝技能製作亟須推廣舉辦講習，如編織、車綉、造花、洋娃娃、草帽、竹木器手工藝製品等，視各地產品與環境之需要與農會推廣人員多研究計畫，製造出售，以充裕農家經濟，光揚地方特產品，吸引觀光事業之發展。



麵食烹飪