

### 長者之言

年輕人常常忽視長者的教訓，多說了幾句，就覺得囉嗦，這是錯誤的態度。

年長者生活經驗豐富，經歷的事情也多，自然很容易判斷出是非黑白。

接受年長者教訓，做事可節省時間與勞力，減少錯誤失敗的機會。(黃美仁)

### 薰魚塊

材料：無骨大魚一斤(豆斑魚、青魚、土托魚均可)酒二大匙、醬油一大匙、鹽一小匙、五香粉、蔥薑、麻油適量，炸油半鍋、糖一匙。

做法：魚洗淨，擦乾水分，切三分厚大片，加酒、醬油、糖、鹽、五香粉、蔥、薑、麻油等醃泡三數小時，常常翻動使入味。

炸前，將魚塊撈入漏杓，瀝乾醬油汁，再將魚塊入沸油中，炸時用小火，不要太大。

約經十分鐘，魚骨酥脆，即可盛入大盆，加洗淨的茼蒿。如喜加蒜汁，可將泡魚的酒、醬油煮滾，澆在炸好的魚上，略泡即好。(小波)

### 血壓調節

血壓過高，除了藥物上的治療外，可由日常的起居飲食中調節。

(一)逐漸減少烟、酒、咖啡之類的嗜好品，最好是戒絕。(二)早睡，住所空氣流通，工作不可過勞。(三)多喝開水，多吃蔬菜水果。(四)不要憂慮，也不要過度用腦。(五)肥胖會增加心臟負擔，注意飲食。(六)每天作步行等輕微運動，施行冷水浴或用冷水擦肌膚，幫助血液運行。(七)不管是身體或精神上的衝動，都刺激血壓增高，應該避免。(冷泉)

### 茄汁魚片

材料：石斑魚半斤，生菜二棵、番茄醬半碗、鹽、糖、

酒、太白粉各適量。紅熟番茄一粒。

做法：魚切片，用鹽、酒、太白粉醃泡。再用二大匙油爆薑片後，將魚片急炒十數下。急將番茄醬、鹽、糖及太白粉水拌勻，即起鍋。

生菜用少量灰錳氧(高錳酸鉀)洗過，再用冷開水沖過瀝乾。切塊先鋪盛

在盆上，然後將炒好的魚片放在菜上，盆邊加生番茄片。此菜是火候菜，做菜要快，才能滑嫩。(小波)

### 信用和禮貌

晉朝時候，陳太丘和朋友互相約定，中午十二點，一同出去旅行。過了十二點，朋友還沒有來，於是陳太丘就自己先走了。朋友來時，陳

太丘的七歲兒子陳元方在門外遊玩。朋友問他：「你爸爸在家嗎？」陳元方回答：「我爸爸等了很久，都不見你來，所以先走了。」朋友聽了很生氣，口出惡言，大聲咒罵。陳元方說：「你和家父互

相約定時間，過時不來，就是不守信用。在人家兒子的面前罵他的父親，這是不禮貌。你自己想一想吧！」說完，陳元方頭也不回，把門關上。剩下朋友一個人，羞紅了臉站在門外。(心純取材「世說新語」)

榕林遊(呂福和)



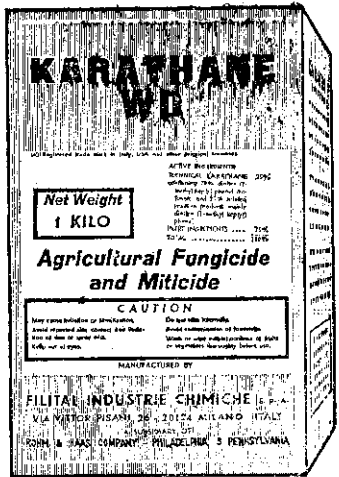
**FILITAL**   
 INDUSTRIE CHIMICHE S.P.A.  
 PALAZZO DELLA BIENNIO AND MAS COMPANY PHILADELPHIA

**羅門哈斯農藥**

意大利屬屬機構飛利多化學工廠出品

## 可利生\*

(KARATHANE WD)



一公斤紙盒原裝進口

- ◎ 說明書函索即寄
- 現貨進口經銷商：**
- 一、福農公司：臺北市漢口街一段五十七號二樓
  - 二、惠光貿易有限公司：臺南市東門路二三一號
  - 三、裕台公司農化廠：彰化市和平里平和莊五十號
  - 四、英明貿易有限公司：基隆市郵政信箱八六號
  - 五、聯英公司：台北市錦州街二十二號之一、二樓
- 臺灣總代理：**青象貿易有限公司**
- 臺北市漢口街壹段壹陸號壹壹壹壹壹  
電話：三三三六一七七

司公斯哈門羅城費州賓國美  
標商記登