

颱風來臨，常挾著豪雨，往往造成水災，把種在地上的蔬菜摧殘一空，菜價突飛猛漲，使一般主婦難於應付。

有準備的家庭，應在颱風前，儲存些蛋類、果乾、菜乾、醃菜、罐頭，以及不受天氣影响的菜類，如豆芽、豆瓣、豆腐、油豆腐、豆腐皮等，還有洋芋（馬鈴薯）、洋蔥、甘薯等。

只要配合得宜，仍然可以調劑單調的菜單，增加家人的食欲。

豆類製品，不受天氣影响，價格也較穩定。有幾種價廉物美，烹飪簡單的菜單，適於颱風季用。

例如：肉絲炒綠豆芽，紅燒素雞，豆瓣酸菜湯，雞血豆腐湯，豆腐干雞蛋紅燒肉。

洋芋、甘薯、洋蔥等，可以做成的幾道菜，如芋頭鴨塊，洋芋加厚排骨，椒鹽甘薯片，洋蔥炒肉片，胡蘿蔔炒肉絲。

果乾、菜乾代替新鮮蔬菜，也是經濟而實惠的。如香菇、金針、木耳、花生、黃豆、筍乾、粉絲、海帶等，可做成下列菜單：

粉絲蝦米湯，海帶紅燒肉，花生排骨，素炒筍乾絲，羅漢齋（金針、木耳、香菇、粉絲、油豆腐等作料做成）。

醃菜、乾菜都是蔬菜經過曬乾或塩醃

颱風季節的菜單

韜

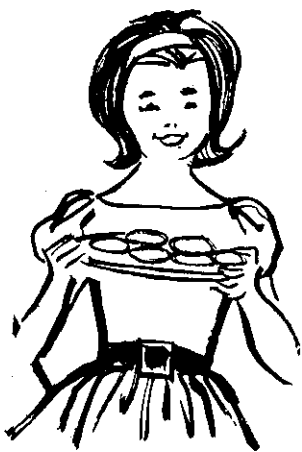
、醋醃、醬泡而成的，營養素仍大部保存，又能增加菜肴的風味，也是良好的菜蔬。例如：冬菜炒肉絲，霉乾菜蒸肉，糖醋蘿蔔乾，豆豉炒小魚乾，榨菜肉絲紫菜湯。

罐頭食物，價格穩定，雖然經過加工處理，除了維他命C稍有減少，仍留有營養價值。可惜我國食品檢驗未上軌道，有的廠商濫用防腐劑、色素或糖精，要特別注意選購。

罐頭食物的菜單如：青豆炒雞丁，鯖魚洋蔥拌沙拉，肉茸玉米羹，洋菇燒豆腐，鳳梨炒鴨片。

颱風中，水果缺乏，可以罐頭水果代替，蘆筍汁及鳳梨、拔仔罐頭，營養可口，選購有信用的工廠出品。

經過颱風摧殘後的青果及落果，也可酌量利用。例如未成熟的木瓜，可以炒食，或紅燒豬肉，也可作成醬菜。生芒果可炒肉片、蝦球、雞片，或與虱目魚做湯，鮮美可口。



可較濃些，畫眼線，塗胭脂。穿亮光皮鞋，鞋跟可高些，但以不超過二·五英寸為度，一定要穿絲襪。

毛線衣不是正式的服裝，除非毛衣上飾有亮片、珍珠，才可為半正式的服裝穿著。可帶手套，可用披肩。小禮服（即長度較短的禮服），一切宴會的場合均可穿著。參加喪禮的衣着，要簡單、樸素，不宜穿太花及太鮮明顏色的衣服，配件要少。

無論起居作息

配合正常規律

外出衣着，嚴格的說和上班衣着相類似，可比上班衣着講究些、華麗些、且有變化些。可選較新穎、活潑的設計，及流行的式樣。適當的打扮。介於宴會與上班之間。

睡衣只限於臥室內穿著，不可穿到了處跑，不可穿睡衣會客人，也不可到左鄰右舍串門子。睡衣可隨個人喜愛穿著，以寬大、舒服、柔軟為宜，式樣盡可隨自己興趣設計，不必顧忌太多。

臥室是私人天地，奇特的式樣，甚至不合年齡、身分、體型的式樣都沒關係。除掉夫婦之間，不受別人的干涉。質料最好選棉、麻等容易吸汗透氣的，穿起來舒服。

除特殊工作有特定工作服裝外，一般家事輕便工作，只要在家居服外，套上圍裙就行了

，如帶抬高脚，爬上爬下的工作，可穿短的褲裙或長褲。式樣宜簡單實用，質料以棉麻布料易洗吸汗為佳。

衣着應配合生活活動，才能顯示正常規律的生活。

——全文完

減少雜物

每當清理房屋時，常發現許多不常用的東西，丟掉可惜，保留又占地方，使房間難於收拾整齊。這些東西的來源，多半是在街上無意中看到的，認為便宜，不加考慮，就買回來的。後來發覺這些東西，只是難得一用。沒用的東西多了，家裡堆得像倉庫一樣。

買東西以前該多用點心思，什麼家中最實際需要的，不妨隨時記下來。急切需要的記在前面，次要的列在後面，然後再估量經濟能力，分次購置。不實際的就剔除，難得一用的東西也少買。這樣，既可保持室內簡潔，又可減省無謂的消費。（再）

怎樣洗臉

洗臉時，有人將肥皂抹在毛巾上，然後往臉上猛擦猛洗。這樣，可能對皮膚有嚴重的傷害，尤其是新買的粗毛巾。最好把肥皂先擦在掌心，搓出泡沫後再洗到臉上，然後以雙手捧水將臉洗淨，再用乾毛巾擦乾水滴。（高代）