

農村家庭



南校級織訓練

—張瑞卿

不可吃生蛋

蛋在雞體內先有蛋黃蛋白，後有蛋白，蛋內往往附有細菌及異物。蛋白猶如新鮮血液，尚有殺菌力，蛋黃就沒有。生吃雞蛋最不衛生，有感染傷寒、敗血、急性腸胃病（即食物中毒）的危險。

買蛋要選蛋殼清潔的。貯藏期間，不要洗蛋，以免洗去蛋殼的外膜，使細菌容易進入。煮蛋要煮到蛋黃凝固發硬程度，最為安全。（辛）

常備兩只鍋

煮菜鍋要有兩只。一樣菜燒好時，移開爐火後，即可將另一只空鍋子放上去，接着煮第二樣菜。同時將第一只鍋裡已燒好的菜盛出，洗淨鍋子，

以備煮第三樣菜。如此可以節省時間節省火力。

如果只有一個鍋子，那就要等燒好的菜盛起，洗淨鍋子乾後，才可放油炒第二樣菜，空費時間與火力。尤其在請客時，連續煮許多樣菜，更需要有兩只鍋子。（辛）

體罰不可過度

過度的體罰兒童，會發生下列的嚴重影響。
經常受到父母或教師體罰的兒童，不但肉體痛苦，精神也受到束縛，損傷孩童的自尊心。

心理上受到傷害的兒童，在同伴中抬不起頭，結果產生了自卑感，失却自信心。
常受體罰的兒童，對父母師長都存有一種畏懼、仇視的

心理，非常不健全。
有的父母抱著「不打不成器」的觀念，孩子一做錯事即施以體罰。

本意是要孩子好，卻造成了反效果。（伯倫）

不賄賂孩子

「小英，乖，快吃飯，吃完了媽給你一塊錢。」
「媽！我吃完了！快給我一塊錢。」
「小英，桌上的手帕拿來給媽好不好？」
「媽！我拿了要給我一塊錢。」

小孩子是最精靈的，一次寵壞了他，以後他就照例行事。貪心越來越大，那時候，你就難以應付了。
孩子幫忙做家事，可給予獎勵。但如用金錢做獎品，要特別小心。（薛秀齊）

洋菇蒸滑雞

材料：肥嫩雞半只、洋菇十餘只、紅花子油一大匙、葱、薑、鹽、糖、太白粉、酒、胡椒粉適量。

做法：嫩雞洗淨，切長方塊，擦乾後用適量鹽、糖、酒拌勻，拌醃十五分鐘，再用少許太白粉拌勻。

洋菇洗淨擦乾，加入雞塊及紅花子油拌勻，盛入小湯碗中，加葱結、生薑，用猛火蒸十五分鐘，揀去葱、薑，原碗上桌。

子油、鹽、糖再煮一分鐘。試味後，即加太白粉水攪勻，淋在蒸熟的魚上。

燴魚丸

材料：魚丸一斤、高湯一碗、粉絲一撮、菠菜少許、鹽、醬油適量。麻油數滴，紅花子油二大匙。

做法：紅花子油熬熱，將魚丸爆炒一下即加高湯。再加入粉絲、鹽、醬油略滾。見粉絲已軟，試味後加入菠菜，滾起加麻油數滴。

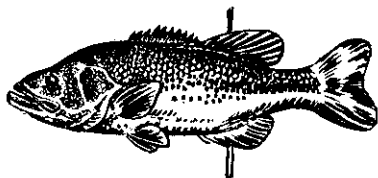
碎肉豆腐湯

材料：草魚尾約重八兩一條（任何鮮活魚都可）、番茄汁三湯匙、薑絲一撮、豬肉絲二兩、胡蘿蔔絲及青豆絲各半飯碗、紅花子油二匙、鹽、糖、太白粉適量。

做法：草魚去鱗洗淨抹乾，加葱、薑，裝在盆內，蒸到剛熟。倒出湯汁，保暖留用。

清水一碗加魚湯煮滾，加入胡蘿蔔絲、青豆絲、薑絲。煮數滾，加入用太白粉拌和的豬肉絲。

待滾起加番茄汁、紅花



清水一大碗煮滾，加洋菇、青豆略煮。加入豆腐及油再煮二十三分鐘，將牛肉碎末舖在豆腐上。再用猛火滾數下，試味後，加太白粉水拌勻，澆麻油數滴。（辛）

白秀雲

服裝與體型



矮胖型

顏色選擇：選寒色系統，深一點顏色。最好全身同一顏色，不可採用對比配色。

服裝型式：洋裝最合宜。尤其前中心由上到下一直的開口，或前中心中央部分使用直線重覆三—四行的厭縫。可運用直線條的花樣及設計。

領子可用V字型或尖領，忌大領，不可墊肩。選細長合適的袖子，避免寬袖、蓬袖。裙子不可太窄、太寬，也不適宜穿蓬裙及褶子太細、太多的裙子。不要有太多釦子的設計。

最好不用腰帶，或選用與衣服同顏色質料的細窄帶。花邊及滾邊裝飾盡量少用。總之，型式要簡單而不呆板。

質料選擇：不硬不軟不挺

及不貼身的細織棉、麻、薄呢料子最合適。最好選沒有花樣的素色料子，或小花。避免橫線條，大格子及太複雜的花樣。

附屬飾品：盡量少用，或選用與衣服顏色相同或同一系統的。

選擇比中號略小的附件。

矮瘦型

顏色選擇：選顏色鮮明但不刺眼而且有柔和感的，不要選太暗太深的顏色。最好全身同一顏色。

配色時可用鄰色配色，如奶黃衣服配綠色皮包和皮鞋。

服裝型式：運用直線條的設計。衣服不要太過寬鬆。素色衣服上可繡花或加花邊裝飾，但不要用大滾邊、大花邊，且不可太複雜。

高腰身設計，但下擺要寬一些。有腰帶時要選和衣服同色系統或同衣料的細窄腰帶。不要穿窄裙及圓裙。

穿套裝時，上裝不可太長。穿大衣外套時，長度最好和裡面衣服一樣。

質料選擇：輕細柔軟的棉、麻、紗料最合適，忌用粗而且重的厚呢及太硬挺的龍料。選有花樣布料時，要選小花樣的，不用大格子及大花樣。

附屬飾品：附屬品簡單、小巧、可愛的形式，和衣服顏色接近較好。

—全文完—



矮胖型(上期此圖說明錯誤，請改正)



矮瘦型



高胖型

可怕的蛔蟲

蛔蟲侵入人體以後，要經過人體內許多器官。除了奪取營養分以外，有時會引起腸閉塞，甚至迷入氣管，致令小孩窒息。

蛔蟲寄生的病狀是食欲不振、痢疾、頭痛、倦怠、貧血

、發育不良。
要定期檢查小孩的糞便，如發現有虫就要請醫師處方驅虫。預防方法是蔬菜要洗淨並要煮熟。
吃東西前一定要洗手，注意清潔。時常剪指甲，還要防止蒼蠅和蟑螂(油虫)接觸食物。(秀慧)



忙碌的早晨

—李英宏—