

農村家庭



溪頭神木

白衛理

你會做糟蛋嗎？

劉伯文

糟蛋製法簡單，是我國江浙一帶的食品。製造得法的糟蛋，不但滋味好，營養也不錯，百吃不厭。

做糟蛋最好用鴨蛋，因為鴨蛋的殼較雞蛋堅而厚，做好以後可以放得久些。酒糟製法也很簡單，先把糙米煮成飯（較普通的飯稍硬），倒入簸箕裡候冷，用手把飯粒搓開。然後用清水沖洗一下，盛入竹筐，滴乾水滴。再把酒麴研碎

入拌勻，倒入瓦缸中，經過二十四小時後便成。

酒糟中酒分不足的，還要加入一點燒酒或黃酒。

製糟蛋所用的各種材料，必須精密準確。實例：製蛋二

○個，需用酒糟五台斤。如數量少用了，不但使蛋不會凝結，並且黃硬不能吃。食塩九兩，燒酒一○兩，如用黃酒就要一斤四兩。

鴨蛋先在清水中洗潔，放

在籃子裏掛起來，讓蛋殼乾燥，再把能容蛋量的適度的小瓦罐子用開水洗一下，乾後在罐底下撒些食塩。

放一層糟，再撒些塩，把蛋直豎着放一層，再放一層糟在蛋上，加些食塩。像這樣一層一層地鋪放進去，把蛋放完為止。但到最後一層，食塩須特別多放些，再用手壓一下，使它平滑。然後把酒倒下去，立刻用箝和油紙將罐口緊緊密封。

蛋罐封蓋好了之後，最好是夏天不熱不燥，冬天也不會冰凍的地方。如受熱燥，罐中

的蛋變為硬塊而無味，或竟發臭而不堪入口。天氣太冷蛋也會壞。

常受震動的地方也不行，因為，蛋受震動便不易凝結，罐子也會因此漏氣，致罐中的糟發霉，蛋也壞了。

夏季天氣炎熱，四○天便可開罐。春秋之季，天氣溫和，六○天便可以開罐。台灣天氣溫暖，冬天也只要六五天，七○天便可開罐了。

開罐之後，把要吃的蛋拿出來，仍須用手將糟面壓平，罐口仍緊緊

封蓋住才好。否則罐裡

酒味透出，便變成淡而

無味的東西了。而且糟

也很容易發霉，以致剩

餘的蛋都壞了。

做糟蛋

，最要注意

蛋上、罐中

和酒糟裡，

切不可滴有

生水或是不潔的東西，否則糟就發

酵而發酸，使蛋凝結不成，或是發臭變壞。

家室之樂

樂觀的人說：「結婚有家室之樂，不結婚無家室之累。」悲觀的人說：「不結婚無家室之樂，結婚有家室之累。」我的看法是：家室之累是代價，家室之樂便是報酬，取與公平，並沒什麼不合理。

這就像鄭板橋所描寫的，種田人家有苦有樂是一樣。假如你沒有成家的勇氣，就活該得不到家室之樂的報酬，少不得有人會罵你是人生戰場上的一個懦夫。（李泗滄）

參加正式宴會，服裝不可過於隨便。



炒鴨片

材料：鴨胸肉二條，嫩絲瓜（菜瓜）一條（最多半斤），木耳四—五朵，紅花子油四匙，鹽、酒、太白粉、麻油適量。

做法：鴨胸肉洗淨抹乾，切成薄片，用太白粉及少許鹽醃拌片刻。絲瓜削皮洗淨切小塊，木耳用熱水浸透洗淨，每朵分切為二—三塊。

油二匙，猛火煮沸，先將絲瓜同木耳炒數下，加適量鹽及少量水滾數下，即盛盤內。

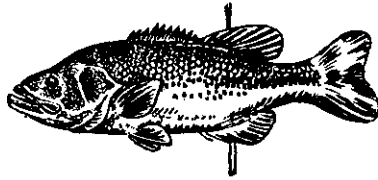
再將鍋洗淨，另加油二匙熬滾。先爆葱薑，隨即放下鴨片，急炒數下，將絲瓜同木耳拌入。試味後加少許太白粉水拌勻，加麻油數滴即成。

蚵仔蛋

材料：雞蛋三只，蚵半斤，薑汁一茶匙，花生油五匙，鹽適量，蔥花一撮。另洗蚵用料：鹽一匙，太白粉一匙。

做法：雞蛋打散待用。生蚵先用鹽與太白粉拌透，以清水漂洗乾淨。

再用滾水將蚵燙熟，瀝乾水分，然後用薑汁、鹽、料酒、麻油、蔥花拌勻。約醃半小



時，用雞蛋汁拌勻再煎。

最好用平底鍋，以中等火候，熬熟花生油五匙。將蚵平舖在鍋裡，大約煎五分鐘，底面呈黃色，即輕輕的將整片翻過一面。直煎到生蚵熟透，兩面均已金黃色即成。

腐乳肉

材料：切成四方形的肋條肉一斤，紅腐乳二塊，紅乳腐汁二大匙。

糖、料酒、八角、葱、薑、太白粉適量。

將整塊肋條肉去毛洗淨，用清水煮到四成熟，取出吹涼。在皮上畫成小方格，刀切深至肉的一半，然後將乳腐攪碎，加入糖用乳腐汁拌稀。

如乳腐性鹹，可多加些糖，塗在肉的四周。

肉皮朝下，盛在菜碗中，上加葱、薑、八角。

如汁少可稍加煮肉的湯汁，用大火隔水蒸半小時，改用小火蒸半小時。使肉酥如豆腐，但完整不碎。

食前將汁泌出，肉扣覆在盤裡，肉皮向上。肉汁再倒入鍋內，以太白粉水膩汁澆在肉上。四邊圍以時令蔬菜，如豆苗或菜心。

保持寧靜

疾病自少

有的人看來弱不禁風，却疾病很少；也有人身體壯實，却病不離身。這有人需要去不願去的地方，或被迫做不喜歡的事情時，便會發生頭痛、消化不良等症狀。

經常感冒或易於患病的人，與很少患病的人相比，生活態度上頗有不同。

少患病的人比較有自信心，能保持寧靜，關心他人的福利。他們對生活的態度多重實際，也易於與人相處。

同時，他們也信任別人，對人極少發生敵視或懷疑的態度。（魏永昇）

自我吹噓

不過如此

有的人最喜歡在別人面前，賣弄自己僅有的聰明才智，好讓別人尊重他。

蔬菜的營養高，對身體的保健與生長，功效很大。常吃蔬菜，對人體有下列功用：

消化作用：蔬菜中含有酵素，幫助消化。豐富的有機酸，能分解脂肪幫助消化。食欲不振或胃中積滯時，喝蔬菜汁湯，可以治療。蔬菜中所含的纖維，促進大腸的蠕動，減少便秘的發生。

中和作用：日常所吃的肉類，含多量的鈉鹽，呈酸性作用。肉類脂肪分解時，產生很多脂肪酸。

自我吹噓

不過如此

為了達到自炫的目的，他們常常在人前大言不慚，說自己懂得這樣，明白那樣。甚至於連他會打乒乓球、吹吹口琴，也當他一樁了不得的能耐，鄭重地提出人前來誇耀。

這實在是異常愚蠢的舉動，千方百計的賣弄的結果，留給人們最深的印象，只是一原來如此——罷了，這又何苦來呢？（黎明）

好奇好勝

精益求精

好奇好勝，能促使青年人吸收更多知識，且獲得人格完美的發展。

好奇便是求知欲，一個人如能經常抱著「為什麼」的態度，去求得「所以然」的道理，就具有研究的興趣。好勝是競爭的動力來源，才能精益求精，力爭上游。

因此，好奇好勝都可以說是上進的表現，也是一種進步

的原動力。（禮樂）

彌月之喜

嬰兒小心

當小寶寶滿月的時候，作父母的都會十分的高興，通知親戚朋友，設宴慶祝。

辦喜事是成人的事，那個可愛的嬰兒却一點也不知道。他還不是和平常一樣的睡，一樣吃？親戚朋友來道喜，免不了要把嬰兒抱出來。即使他睡着了，也要抱着去行見面禮。這樣，也許可得到許多紅包，但是嬰兒却不喜歡。

大人打擾了嬰兒的酣睡，或是延誤他的哺乳時間。對他更不利的是，把他抱到許多人面前，給他很多沾染疾病的機會。說不定在你的寶寶中，就患有傷風咳嗽的，甚或有患肺結核的。只因成人辦喜事，就叫新生嬰兒，冒感染疾病的危險，太不應該了。（文遠取材「嬰兒護育必讀」）

常吃蔬菜的好處

徐偉

蔬菜很多可以生吃的，但是本省種植蔬菜，還有用人糞尿做肥料的，農藥除虫又不得法，非要細心清洗及處理不可。所以煮熟或炒熟吃，比較可靠。

