

牛奶的營養和衛生

許世環



金瓜石海濱

呂福和

牛奶營養價值很高，二磅牛奶，可以供給人體內六六〇「熱力單位」。兩歲大的小孩，需要一二〇〇熱力單位。那麼，兩磅牛奶，差不多供給全部需要的一半。牛奶中的營養素，有蛋白質、脂肪、糖、礦物質和維生素。

牛奶中所含的蛋白質，品質優良，是促進身體成長和生存的要素，它的性質與人奶相近。人奶的蛋白質較稀，糖分較多，所以缺乏母乳的嬰孩，要將牛奶沖淡約一倍，加些糖，煮開以後再餵。牛奶煮沸可使凝塊減小，幫助消化。牛奶中的蛋白質，可以補充谷類的不足。所以牛奶沖麥片拌稀飯，或於吃飯時喝牛奶，都能增加營養價值。

牛奶中的脂肪，叫奶油，加工以後，有人叫它做黃油或白脫油（Butter），塗在麵包上，又香又好吃，做蛋糕也少不了它。

牛奶中的糖質是一種「乳糖」，不太甜，容易消化，並且能防止腐敗細菌的生長，保護腸胃。

牛奶中的礦物質，是人體重要的構造因素。其中含有可吸收的鈣質及磷質，是製造骨骼的必要因素，缺少它就要得軟骨病，發育不完全。年老時，很容易骨折。

牛奶中的「甲種維生素」含量很多，它能幫助孩童生長發育，並促進上皮組織的正常生長，又可預防結膜炎或夜盲症。

牛奶中供給相當分量的「乙種維生素」，增進食慾，增加體力，保護皮膚，安定神經，預防腳氣病及嘴角炎。

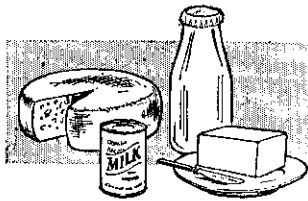
天然牛奶中，「丁種維生素」含量有限，不能預防嬰兒的軟骨病。通常用人工方法，將丁種維生素加到新鮮牛奶或奶粉裡。

牛奶中含「丙種維生素」不多，所以餵牛奶的嬰兒，要另餵新鮮水果。

牛奶還可以做成冰淇淋，奶酪、煉奶、奶粉，或加在餅乾、糖果和點心中。有的人不愛

吃鮮牛奶，可以吃牛奶調製的食物。牛奶對人身體很好，可是也易於繁殖細菌。不衛生的牛奶，細菌很多，我們喝下去，反而有害。所以生產牛奶的牧場必須做到：
①牧場的環境衛生要良好，牛舍清潔，水質良好並消毒，廁所乾淨，用具清潔衛生。
②牛體健康，沒有傳染病。
③牧場管理人員注意清潔衛生，沒有傳染病。

④牛奶消毒的手續完全。
⑤裝瓶、冷藏以及運銷，應嚴格管理。每個牧場及加工廠均應有獸醫，協助衛生人員指導、監督環境及牛奶衛生。這樣，才能生產有益無害的牛奶和各種優良的奶製食品。



隔音牽引機

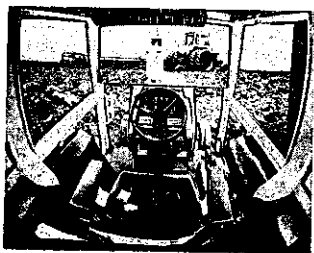
嘈音使耳朵污染，不但影響情緒，甚至為害人體健康。

噪音使聽覺器官疲勞，一般在聲音強度超過八十五分貝（Decibel）時，造成的疲勞能引起聽覺衰退，甚至耳聾。

農業機械與牽引機，其工作中的聲响強度多數超過八十五分貝的臨界水準，對於駕駛員是一種威脅。

新型的有駕駛室的牽引機（Case tractor），可以讓駕駛員舒適的工作；裡面有四副橡皮護圈，可以隔熱與避免震盪，另有控制音响的泡沫褥墊，能够隔音。

（啓敏取材自 World Farming）



茄汁魚片

材料：無骨白色魚肉十二兩，小洋蔥一只，青豆一大匙，冬菇二只，番茄醬四大匙，蛋白一個，糖一大匙，醋二大匙，塩一小匙，太白粉一大匙，酒一大匙。

做法：魚塊橫切成一分厚的薄片，用塩、酒、薑汁、蛋白、太白粉拌勻，洋蔥冬菇切片。

另將糖、醋、番茄醬加太白粉及水適量，做成綜合調味料。

用多量油先爆蔥，再將魚片倒入溜一下。魚片變成白色散開時，即撈起瀝去餘油。另用乾淨油炒青豆、洋蔥、香菇，加酒一大匙，略煮脫生後，加入綜合調味料。待將滾時，試味後，和入魚片，乘熱進食。

紅燒划水

魚尾俗名划水，魚尾在水中不斷的活動，所以這一部分特別滑嫩。

材料：鮮活青魚尾一段。

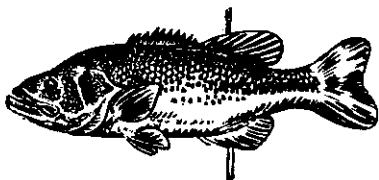
做法：刮去魚尾的鱗，洗淨，斬去尾鰭的尖端，再直切成四公分的長條。用醬油、塩、胡椒粉醃泡，煮前滴乾醬油，拌上太白粉。

花生油三大匙熬滾，先爆蔥薑，再將魚塊逐條放入油鍋

，輕輕的兩面稍煎。不待煎黃，即加酒及泡魚的醬油，少量糖和清水，用小火煮數滾。如用大火，魚肉易破碎。

見魚已熟，加入太白粉水後，便不可再用鏟鏟動，只能提起鍋轉動，將太白粉水搖勻，才能保持魚的完整。因魚肉極嫩，如用鏟刀攪動，即易散開。

最後加上一撮青蒜絲，即可離火，輕輕推入菜盤，趁熱上桌。



蘿蔔魚片

材料：無骨白色魚肉一塊，蘿蔔一個，蛋白一個，花生油、葱薑末、花生粉、太白粉、塩、酒各適量。

做法：魚肉剝碎，用塩酒拌勻稍醃，然後再拌入蛋白及太白粉。

蘿蔔切細絲加塩醃十分鐘，將汁水略為擠乾，盛在大碗中。上加適量塩及葱末，澆上沸滾的花生油拌勻，盛在菜盤中。

另用油爆炒葱段薑片，傾入魚肉末，邊炒邊將魚肉按成小碎塊。

炒到魚肉鬆散七分乾，盛放在蘿蔔絲上，再洒上花生粉，吃時再拌即可。

蔡倫造紙 流傳中外

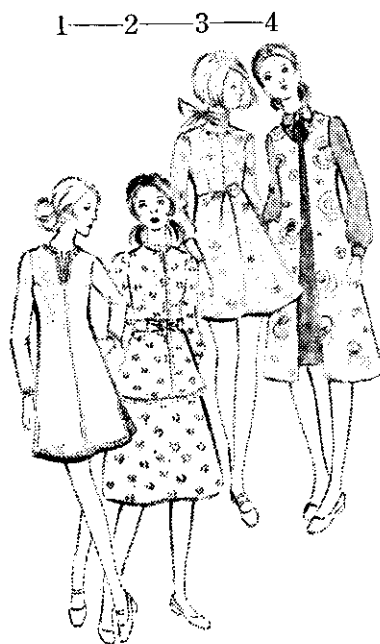
農曆十月初十日，是蔡倫的誕辰，他在公元一〇五年（東漢元興元年）發明造紙。蔡倫是湖南省來陽縣人。字敬仲，他利用樹皮、麻頭、破布做原料，以魚網漚製成紙。

當時大家叫做蔡侯紙。中國造紙的方法，後來流傳到西亞細亞及歐洲。

中國造紙，因地方不同，用的原料也不同。四川用麻，福建用嫩竹，華北用桑皮，叫做桑皮紙。浙江剡溪用藤造紙，堅潔光滑者，叫做硬紙，瑩潤如玉者叫做玉版紙。

秋季外出服

呂碧儀



- (1) 參加喜宴服裝，不妨採用高貴緞料，淡紫色。設計手法簡單，只在領口、袖口及下擺開叉，並鑲滾熨邊。風格高貴別致。
- (2) 少婦迷底裝，比少女來得適合。嫩綠色，大小水泡圖案印花布縫製。上衣包頸小圓領，正中開襟，蓬長袖。衣長及臀，沿邊滾飾白厘士花邊，小腰繫蝴蝶結，有嬌媚韻味。
- (3) 粉紅底碎花亞麻纖維縫製，迷你洋裝。圓領，領口穿綵繫帶便成綉褶狀，蓬袖。上身分二片剪接，在接縫線上釘飾一掛小布扣，高腰剪接斜裁迷你，細腰帶輕繞打蝴蝶結，優雅可人。
- (4) 皮膚白嫩的太太們，採深色服飾，相互襯映，嫵麗動人。深藍色洋裝，領口飾花蝶結，外罩大花式迷地背心，雍容華貴。

又有利用麥稈稻草造紙的（富陽縣專製造草紙），南越用水苔造苔紙，或稱側理紙，紙紋縱橫。

中國紙原料雖不同，但都用人工製造，很適於書法及繪畫之用，別有風味，自成一家；與現在機製的洋紙，韻味和用途，各不相同。中國的紙扇、紙傘，也是特產。

紙的用處很大，是日常必需之物。寫字、繪畫、包裝、裝飾尤其是印刷，與文化的發展極有關係。

現在更有各種新的用途，如紙杯、紙盤，並可供作衣服、建築及家具之用。

蔡倫最初是漢和帝的中常侍，就是皇帝面前的侍從。後來任尚書令，担任文書事。元興初年封為龍亭侯，就在這一年，和帝死了。

第二年安帝登位，為了安帝的祖母宋貴人，過去的誣陷事，蔡倫被迫自殺而死。

在湖南省來陽縣南的蔡子池，是他的老家。池旁石臼，傳說是蔡倫用來舂紙的。附近原有蔡倫廟，元代來陽縣長陳宗義加以重修，改稱蔡侯祠。地方人士每年的農曆十月初十日，蔡倫誕辰，舉行祭祀，叫做蔡侯會。

從宋朝起，我國紙業人士，奉祀蔡倫為造紙的始祖。今年的十一月二十七日，星期六，就是農曆十月初十日，蔡倫的生日。（立）