

農村家庭



— 凝想 (唐濟混) —

健美的女性

有的農村少女，因乳房膨脹而怕羞，往往穿著緊身內衣束縛乳房，以至影響發育，或是造成乳頭凹陷，將來生產後有喂奶困難的現象。

女性乳房膨脹是自然的生理現象，不必為此而害羞。應該採用合適的奶罩，挺起胸膛走路，才是健美的現代女性。

(小貞)

炸軟糕

材料：麵粉一杯，雞蛋二只，蛋黃一只，奶水一杯，清水及糖各二大匙，鹽半小匙，油一匙。炸油，太白粉，拌有白糖的芝麻粉或花生粉。

做法：蛋糖和奶水打散，加麵粉慢慢攪拌，並加水調成稀糊。用小火煮時不停攪動，煮到稠滑已熟即離火。加入打散的蛋黃，盛入抹好油的方盒中，涼後即凝成軟糕。放在冰箱裡備用，易於切塊。

炸時將軟糕切塊，蘸太白粉，用慢火炸黃。洒上芝麻粉，即可上桌。

炸軟糕外脆內軟，容易做，很好吃。如用綠豆粉做，入口更為爽滑。(韋)

汽水多喝無益

汽水已成為最普遍的飲料，夏秋之間，銷量更是直線上升。要是我們把每年消耗在汽水上錢統計起來，必定是一

筆很可觀的數字。

汽水又香又甜，喝了令人感到一時的清涼爽快。所以，一般人都當作解暑飲料。可是，汽水含有大量糖分，喝多了，影響胃口和消化。也有廠商使用糖精等人工甘味料的，那就害處更大了。

汽水中的香料，是化學製劑，在人體內累積多了，影響健康。汽水中還含有「磷酸」，破壞牙齒。

總之，多喝汽水毫無益處。在炎熱的天氣，為了消暑解渴，不如喝一些家庭自製新鮮果汁，或是仙草汁，來得安全可靠。(陳運造)

冷暖人間

我騎着機車到苗栗辦事，辦好了就忙着趕回豐原，匆忙中忘了檢查。跑到后里郊外車子一動也不動，停在那兒，汽油沒有了。這時天已黑了，附近又沒有加油站，怎麼辦？

忽然山坡那頭來了一輛三輪馬達車，心想求他讓給我一些汽油，揮揮手車停下來了。我說明原由，拜託，拜託，他也不講話。我就俯身從車後拿出塑膠管，說時遲，那時快。噗的一聲，車子開動了急馳而去。車後一股黑烟，我的一線希望也消滅

了。只好推着車子走了好幾公里路，設法加了油，回到家已經深夜了。

又一次我去台中，天氣熱，口渴無比。路上恰好遇到一個賣綠豆湯的。我停了車，一摸口袋，一毛錢也沒有，原來出門時忘記帶錢了。

賣綠豆湯的老人看到我的窘態，一面遞過來一碗綠豆湯，一面說：「不要緊，沒有錢沒關係，下次帶給我好了。」我喝下那碗清涼的綠豆湯，却使我心中溫暖無比。(孤鳴)

生吃種子

植物的種子，養分豐富，有的可以生吃，不必經過炒煮調味。

可以生吃的種子如：花生、芝麻、西瓜子、南瓜子、向日葵子，還有杏仁、核桃、黑棗和新鮮的蓮子。

植物種子如果貯藏過久，或有虫蛀發霉的，就不可生食。(仲立)



— 五宗竹頭做的筆筒 (張瑞卿) —

浪花的啓示

有一陣子心情沉重，鬱悶萬分，激不起一絲生活情趣，竟然懷疑起人生來了。

我來到海邊，注視着洶湧的波浪，好像意味着什麼。我一再沉思，忽然悟解。

啊！對了，那奔騰的浪花，不就是人生嗎？

看，遠方奔跑來的浪頭，忽然從高峯跌落了下來，還要掙扎着衝上沙灘。

爬不上，退回去，重來一次。跌落了，再爬上來……似乎跌得愈重，衝力愈大，也衝得最高最遠。

是的，我明白了，這就是人生。跌倒了不算什麼，我註定要在跌跌爬爬中長大。倒了，再爬起來吧，就算是多了一次經驗。一次次經驗的累積，成功的機會也愈大了。

一個浪頭接着一個浪頭，年青的跟着年長的後面，一代又一代的向前進步，這世界多麼美好啊！（徐惠貞）

公共場所

防三隻手

近來扒手猖獗，幾乎防不勝防，尤其在人潮洶湧的公共場所，扒手更多。

扒手大都穿著入時，派頭十足，使你不易發覺。

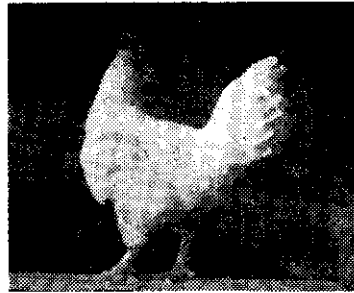
他們在財物得手之後，便以熟練的技術，一個傳過一個，轉瞬間，東西已經傳到他們

同黨手中。

即使你立刻發覺，也很難追究，只有自認倒霉。

在公共汽車上，擁擠的戲院或火車裡面，都是扒手活動的場所，要時時警覺！

出門最好不要帶太多的錢或貴重物品，隨身財物要避免被人注意。（陳淑貞）



張格攝

矮腳雞生蛋

破損率最低

養雞的煩惱之一，是站着生蛋的雞太多，因此，蛋壳破裂的百分比相當高。

聽說美國加州的養雞專家們，為了解決這一問題，正在進行一種淘汰長腳雞的育種實驗。

雞的腳如果變短了，生下來的蛋，損傷率也可能減少。雞腳如果變成像鴨腳那樣，豈不是最安全？（吳學章摘譯「鳥獸月刊」）

糯米卷

材料：糯米、糖、熟豬油、豆腐皮、豆沙、花生油。

做法：糯米煮成稍硬的飯，乘熱拌入糖、豬油，細心拌勻。用小火繼續片刻。取出分放在豆腐皮上，成長條形，約一寸半寬，豆沙夾在糯米飯中間。包時將兩角摺入平卷像春卷樣，並稍壓扁。

用一湯匙油，將豆腐皮卷煎黃，不可用大火以防煎焦。切成條或菱形塊供食，冷熱均可，郊游可作野餐。（韋）

搬運錦鯉

注意事項

最近飼養錦鯉或其他觀賞魚類的，逐漸增加了。當你選購了錦鯉以後，搬運到自已家中時要注意些什麼呢？

在搬運的當中，魚類一定受到相當的震動。錦鯉為了保持身體的平衡，要消耗很多體力，血液中的乳酸增多。

因此，長時間的搬運，可能死亡。據專家研究結果，塩有緩衝作用，水中加少許塩有幫助。

為了避免擦傷魚的皮膚，網撈時特別要小心，輕輕的把它趕入網內，切忌粗暴。

搬運中的魚體，也會消耗很多熱能，呼吸就會急促需要較多的水，供應水中氧氣。但如果水量過多，運搬又不方便。所以要計算最適當的水量比

例，以求安全運到目的地。

搬運中的水也要清淨。錦鯉呼吸時，如果過於混濁，往往有雜質留在錦鯉的鰓內。

那時，為了排除雜物，魚就拼命呼吸。這樣的情形下，水中溶存的少量氧氣，就會很快的消耗完。

水中氧氣與水溫有密切的關係，一般來講，水溫升高，水中的氧就會減少。

可是，水溫越高，魚越需要多量的氧，才能維持生命。所以，要注意水溫不可讓它升高。（吳學章）

做法：每張荷葉分切成兩塊，洗擦乾淨，葉上抹油。飯撥散。肉丁等分別用油炒熟，合裝大碗內，加塩、麻油、醋調味，調拌均勻。

然後分裝在荷葉上，包成方形小包，排在蒸鍋內，蒸約二十分鐘。趁熱上桌，吃時自己打開，別有風味。（韋）

梨子削皮

避免變色

當你替小孩或客人削梨子皮時，梨子常變成黑或棕色，人家以為你的手不清潔。實際上，因為梨子在削皮時，梨肉與空氣接觸就會變色，樣子很不好看。

如果你盡快的削皮，然後放在塩水中泡一會兒，梨子的顏色又變成潔白了。（孤鳴）

荷葉包飯

別有風味

材料：肉丁、蝦仁、青豆、冬菇、飯、鮮荷葉。

主婦外出服

顯出針腳的短上衣，翻領設計，略有腰身，左右各貼綴一個「派奇」。配合二片裙，裙莊大方。

採用麥黃色麻布。



麥牙色的棉布縫製，小圓領，正中開襟，袋蓋與衣裾配合領型呈圓角。沿邊滾滾咖啡色細邊，與窄裙相配合，富有成熟女性美。



我國參加奧運選手，出發前
接受紀政與瑞爾教練的指導。
——白衛理

