

農村家庭



媽媽發明

母親在廚房裡做家事，一面照顧睡着的小孩，是一件苦差事。有位太太想出個很聰明的方法，在廚房門口裝了一面反光鏡，由這面鏡子中，可以看到孩子是否睡得很好。

這種方法對於做母親的很有幫助，所費有限，大家不妨一試。家庭裡的小發明，自己設計，自己應用，這是很有意思的事。(鳳晨)

家庭殺虫劑

噴洒家庭殺虫劑或滅蚊劑，要防止大量吸入體內，尤其小孩子要注意。

家用殺虫劑都含有香料，雖然嗅起來

是有毒農藥。過分吸入體內，亦會損害人體。

小孩子抵抗力弱，盡量不使其接觸為妙。成人使用時，最好戴口罩，並於噴射以後洗澡。(洲)

啓發知能

嬰兒時期，受到父母關心，常常逗笑，或跟他談話，會使他們更加靈巧聰敏。只是餓得他飽，却沒有人跟他玩，孩子長大了看來很乖，却不靈慧。

父母兄姐在逗他玩時，也是一種智力的啓發，幫助他發展天賦潛能。人類的腦

力好比鑽石，在早年就給予適當的磨鍊，會使他得到較好的發展。(啓智)

醫院探病

探看病人先要弄清楚是那家醫院，那一間病房，還要打聽什麼時間准許探病，注意醫院的規定。

送給病人的物品以鮮花水果為宜。醫師常規定那些食物可吃，那些不能吃。送給病人許多菜者是很不適當的。

探病時間不要太長，切忌在病房內高聲談笑或抽煙。病人需要鼓勵與安慰，使他具有信心，即使病情嚴重，也要安心養病。切勿對病情大驚小怪，更要避免引起病人的傷感或失望。(張灯雄)

龍鬚黃魚羹

材料：黃魚一條、熟火腿、甘藍菜、雞蛋。

做法：黃魚洗淨，拆去魚骨刺及頭尾，加薑片熬成濃湯。揀棄魚骨殘片或清湯。魚肉切二分薄片，用蛋白和太白粉水攪

蘸拌片刻。

另用一大碗清水煮滾，將魚片川入一燙，即起鍋，盛入漏勺瀝乾。

火腿切絲，甘藍菜切絲，雞蛋攤成蛋皮切絲。

用油二大匙先炒菜絲，加入魚湯。如魚湯不夠，酌加清水，煮數滾，加入火腿絲蛋絲魚片。再一滾加鹽試味，用太白粉水調成薄糊。最後加

入蛋白，用筷一攪成蛋白絲。加熱油一匙，即速起鍋，盛入大湯碗。(龍)

飛行小常識

登機前盡量吃容易消化的食物。

如果一向有暈車暈船的現象，飛行前最好節食。

假如你感到緊張，可請醫師開鎮靜劑，在飛機上可向空中小姐索取。

耳膜刺痛，嚼口香糖可使內耳道開放，減輕壓迫感。

飛機上飲酒不是好習慣，尤其要自己節制，避免酒後失態。(椽樞)

學習應對

孩子在家很會說話，一旦遇到陌生人，往往不能夠爽朗的

回答。其實，通常的問句也不過是「幾歲啦

「上學了沒有？」「你父母是誰？」可是遇到這種情形，父母怕孩子回答不得體，對客人不禮貌，常常搶着替孩子回答。

這是多餘的顧慮，誰會因為小孩說錯話而生氣呢？還是盡量鼓勵他和陌生人說話吧！

這樣，可以培養孩子的信心，訓練適應環境。(野老)

陳效奎

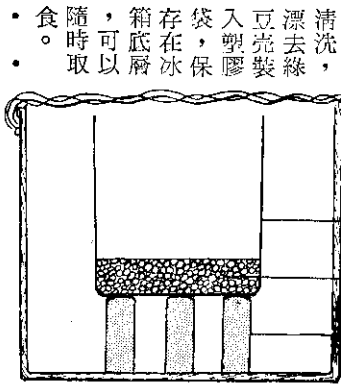
綠豆芽

我現在僑居高棉(柬埔寨)的金邊，是一個烽火邊緣的城市，為了準備蔬菜一時斷絕，我學會了自己做綠豆芽。

綠豆芽是此間主要蔬菜之一，高棉政府把綠豆列入管制物品，商家得按時報存量，從這裡不難看出它的重要性。本地人以生食為主。此間茄子、豇豆也是生食，最多在滾水中燙一下。生食唯一的調味料是魚水，就像我們用醬油調味一樣。

我試做了三次綠豆芽完全成功，用具是現成的中型奶粉罐，底部用四英寸釘開了三十多個孔作漏水用。還要一個裝冰用的冷藏箱，兼有隔絕光線的作用。

綠豆要選色綠而新鮮的，我用電鍋量米用的小杯一杯，清洗後，浸水至外表有點開裂，約十小時許。然後裝入奶粉罐內，約占七分之一的容量。每天淋水五、六次，每次五分鐘



。我放在半開的自來水龍頭下，如有蓮蓬頭當更好。
淋水後放回冷藏箱，使不見陽光，經七二小時(金邊目前平均溫度約三十度C)鮮成綠豆芽，剛好一罐。倒在