

電視機要注意保養

林欣欣

一般農家的電視機很容易壞，修理次數多，這是為什麼？

這與環境衛生也有關係。如果家中老鼠、蟑螂很多，經常把電視機當做安樂窩，其破壞性就相當大。

農家吃晚飯的時間通常都較早，吃過飯後全家便坐在電視機前收看節目，直到睡覺時才關掉，如此，每天至少持續三小時以上，電視機壽命自然會縮短。

電視機應放在通風良好的地方，最好能離開牆壁二、三英寸以上。但很多家庭的電視機都架在牆角，甚至有高放在架子上，周圍沒有一點空隙的。

如果家庭人口眾多，小孩常因打架，不小心打破了映像管，實在很危險。

運氣不好的話，可能引起爆炸，死亡。若僅是受傷，其傷口也不容易癒合。

至於電視機的使用法與保養，買來時說明書上都寫得很清楚，但是很多人却不注意去看它。

為了保護眼睛，看電視時應距離至少六英尺（三大步）以上，電視機愈大，距離就愈遠。所以房間太小，電視機就不必買得太大。

不要為了節省電，而把所有的燈全部熄滅，只有電視銀幕亮着，因為光線太強會損傷眼睛。

豆花好吃又營養

陳運造

黃豆加工食品，種類很多，如豆腐、豆漿、豆乾、千張、豆腐皮、醬油、豆瓣醬、豆漿、臭豆腐和豆花（豆腐腦）等。

這些黃豆加工食品，約可分為烹調類和點心類兩種。

烹調類的如豆腐、豆漿、豆瓣醬等，點心類的如豆漿、豆花、臭豆腐等。

現就點心類中最適於家庭自行調製的豆花製造介紹如下：

材料：黃豆六〇〇公克（一台斤），製成豆乳五、〇〇〇公克（約八台斤），石膏粉十五公克，沙糖六〇〇公克、甘薯粉一一〇公克、薑少許。

製造程序方法：

(1) 浸豆：選碩大、無虫的黃豆，清洗數次後，除去污穢及沙粒等雜物後，用二、三倍豆量的清水浸漬，使黃豆吸水膨脹至子葉易用手分開的程度，前後約需浸六、八小時。

一般而言，準備上午做的材料，宜於前一天晚上浸漬，準備下午做的，可在當天清晨浸漬。

(2) 打漿：黃豆浸漬適度後撈出，略滴乾，加約乾豆四倍重的清水，酌量分次投入粉碎機中打漿。

量多，宜用石磨或電磨，量少時，則用果汁機打碎。

(3) 過濾：將乾豆兩倍量的開水加入豆漿中攪拌後，用布過濾，即可得約八倍豆量的豆乳。

過濾後的豆渣，可再加兩倍的開水過濾，或直接加三倍清水煮沸後過濾，均可得第二次豆乳，仍可製作豆花，或供飲用。

(4) 煮沸：過濾

後的豆乳加熱煮沸，十分鐘後離火。煮時要時加攪拌，以免鍋底產生焦巴。

(5) 凝固：把石膏磨細混合甘薯粉後，加上少許豆漿成漿狀，時加攪拌，以免沉澱。煮沸的豆漿離火後，迅速一次倒入石膏澱粉漿中，靜置十、二十分鐘，即可凝固成豆花。

(6) 食用：先將沙糖加薑片，煮成濃糖水。用淺瓢將豆花酌出，加上濃糖水食用。既營養又好吃，尤其在寒冷的冬天食用，更可使人有溫暖的感覺。

注意事項：

(1) 豆乳加熱煮沸後，務必迅速一次倒入，不能稍有猶疑。

(2) 石膏粉，最好使用燒石膏粉，可避免成品產生沙沙不快之感。

如果買不到，可將生石膏，置炭爐中焙燒後研末即成。

(3) 甘薯粉以選用紅心甘薯粉較好，因其粘性較強，製做出來的豆花，品質也較好。



豆花營養又好吃