



山地舞 (張瑞卿)

作法：(一)將鴨子浸入醬油、蒜頭的調味料中約十分鐘後，放入蒸籠內蒸至爛，再放入沸油中炸至金黃色。
(二)胡蘿蔔切花(燙過)，葱、白菜切段、肉切絲。
(三)鍋中放約一碗水，滾後放(二)的材料，調胡椒粉、香油、塩、加一點醬油配色，鈎太白粉即可。

番茄排骨

材料：排骨一斤，蘿蔔或小黃瓜或豌豆均可。

香炒尤魚

材料：尤魚(浸泡過的)一條，洋菇罐頭一罐，菜心一條，葱、豌豆少許，香油、辣椒各少許。

蒜頭、烏醋、甘薯粉、番茄醬、糖。
作法：(一)排骨切塊加蒜頭、烏醋浸約十分鐘，而後沾甘薯粉(或一起攪拌)入沸油鍋中炸至金黃色取起。
(二)鍋中放一碗半清水，加入炸好的排骨，煮至軟加豌豆與番茄醬共炒，下調味料(即糖約四兩，塩、香油)炒勻即可上桌。

凉拌菜

心，加約一碗滾水，再放尤魚、洋菇、辣椒，調塩、香油，再鈎太白粉汁即可。

材料：馬鈴薯中一個，火腿丁二分之一碗，小黃瓜二條，胡蘿蔔一小條，豌豆仁半碗，沙拉醬二分之一碗。

作法：(1)胡蘿蔔、馬鈴薯煮熟切小丁，小黃瓜切丁，醃一會兒用冷開水洗淨，豌豆用塩水煮熟。

(2)所有材料與沙拉醬一起拌勻。

沙拉醬

材料：蛋黃一個，塩一茶匙，白醋(或檸檬汁)一大湯匙。沙拉油一杯，糖半湯匙，胡椒粉少許。

作法：將蛋黃與塩、糖、胡椒粉放在容器(金屬容器不適宜)內，先打碎攪拌，先加入一、二滴醋，用力攪拌。

然後加入數滴沙拉油，用打蛋器高速攪拌，直至沙拉油完全被蛋黃吸收，混合完全為止，再徐徐加入沙拉油，高速攪拌。

同一動作，重複二、三次後沙拉油量可增加，視混合與吸收與否而定，再滴加醋。

如此相間加入，直至調勻沙拉油及醋全部加完為止，即可完成淺黃色沙拉醬。
花蓮區農業改良場提供

吃檳榔·害健康

在農村裡，常有些人邊走邊吃檳榔，只見滿口黑牙紅血，宛如吃人妖怪，給人浮燥不實感覺。最妙的是他亂吐「血跡」，既像肺病患者，又造成環境污染，非常不該。

事實上，有很多人成了吃檳榔的癮君子，只是好奇緣故。又有些人自認為吃檳榔可以消痰去咳。

但據衛生當局研究結果，因檳榔混有生石灰，本身又含阿苦林植物塩基，性烈，使身體虛弱的人因而中氣不足。

同時生石灰因唾液作用變成氧化鈣，對牙齒、齒床、牙髓、牙根、齒肉都會產生浸蝕，嚴重的患生胃病，消化不良及口腔癌。

為了自己身心的健康，還是不吃檳榔為妙，種檳榔樹的也不妨改種其他果樹或花木。(張仁川)

過分關心

便成溺愛

近來家庭中的子女數都比以前的家庭少了，因此，父母有更多的時間來照顧子女。

但是，子女在父母無微不至的照顧下，很容易養成

為所欲為的習慣，常因自己的喜愛，而向父母提出許多無理的要求。

假如對孩子的要求一一給予滿足，便造成了溺愛，容易養成孩子偏激的思想或態度。

做父母的對於孩子的要求應做適當的選擇，過分的或無理的要求應予適當的制止。

讓孩子們順着自然去發展，再加上正確而適當的誘導，將比過分的溺愛來得更有助。(祝)

家庭記帳

幫助節約

在世界能源缺乏聲中，許多物價都跟着上漲，家庭開支也就增加了許多。家庭中如何開源節流，節省開支是很重要的課題。

利用晚上把每天用去的金錢一一記載下來，你便會發現金錢得之不易而更加珍惜，也可知道你用去的錢是否浪費。然後按照一個月來的收支情形，決定下個月應如何開支。

家庭記帳要有恒心，盡量減少不必要的開支，把多餘的款儲蓄起來，不但可以增加家庭財富，對國家經濟建設亦有很大幫助。(祥)