

淡菜也是蚌屬，其味甚美，因曝乾時不加鹽，所以稱淡菜。

把淡菜放在熱水中蓋好，泡兩小時就能發起，泡過的大原湯宜留着用。

一年一度的春節即將來臨，際此能源節約時期，我想主婦們不必為這習俗而煩惱、忙碌，只求全家大小團聚在一起，將你拿手的好菜作出幾道來，全家快快乐樂的團聚飽食一餐，豈不更有意義。

三鮮鮑脯

材料：鮑魚(罐頭)四兩，家鄉肉二兩，魚唇(發好的

)一斤，雞胸四兩，青剛菜心十二兩，薑二片，油三大匙。

調味品：酒一大匙，糖一小匙，鹽一小匙，高湯半大碗，太白粉二大匙，熟油一大匙。

做法：(一)鮑魚用手掌按住，刀由下方片切成薄片備用，魚唇切塊(與鮑魚大小相同)，雞胸肉煮熟片切成薄片，家鄉肉整塊放在雞胸肉鍋中一起煮熟，然後取出放冷切片。

(二)油三大匙燒熱，先爆香薑片取出不要，倒下鮑魚及魚唇爆炒，淋下酒、鹽、糖、味精及高湯燒開，再用太白粉勾芡，再下雞肉片及火腿片，再

淋下熟油一大匙，即可倒在炒好的青剛菜心盤中。

(三)青剛菜心處理好後(一樣長短及大小)用開水燙熟再沖冷水，水分瀝乾，用少許油鹽炒幾下便排在大盤中四周。

(鮑魚倒在盤中後可將鮑魚片排在上面更美觀。)

蛋捲海參

材料：發好的海參一片，蛋二個，絞肉四兩，蝦米半兩，熟筍一個，豌豆片數片，火腿或家鄉肉一兩，蔥二支，油三大匙，香菜少許，薑二片。

調味品：①鹽四分之一小

匙，胡椒粉八分之一小匙，清水二大匙，太白粉一小匙(以上拌絞肉用料)。

②酒一大匙，胡椒粉八分之一小匙，糖小匙，鹽半小匙，醬油一大匙，高湯半大碗，太白粉二大匙，熟油一大匙(或麻油半大匙)。

做法：(一)蛋打散，煎成兩個蛋並備用。

(二)蝦米輕輕沖洗一次，瀝去水分切碎，蔥一支切碎，將蝦米、蔥碎及調味料(鹽、胡椒粉、清水、太白粉)加入絞肉中用力攪打成肉泥，然後將肉泥分成兩分舖在蛋皮上捲起，放在盤中上鍋蒸十分鐘，待

冷再切一公分半寬的小段，排在大盤中，放進蒸鍋中，以小火候保溫。

(三)火腿、筍煮熟切片(或是切花紋)，豌豆片煮熟，海參處理好內腹洗淨切斜刀塊，蔥一支切好。

(四)油三大匙，先將蔥、薑爆香，再將海參倒下爆炒，淋下酒一大匙即刻盛起。將蔥、薑取出不要，餘油燒熱，將筍片、高湯及調味料(鹽、醬油、胡椒粉、糖)燒開，太白粉勾芡，再將海參、火腿、豌豆片倒回鍋中再開即可淋下麻油起鍋，倒在排蛋捲的盤中，點綴少許香菜即可上桌。

保護雙腳！

清香

一般人對雙腳的保護常常忽略，其實雙腳一旦發生毛病，行動便失去自由，諸多不便。現提供一些雙腳保護常識，以供參考：

(1)經常清洗雙腳，每天二次以上，洗後用清潔毛巾擦乾敷上些爽身粉，在家中時少穿鞋子，讓腳趾能吸收新鮮空氣，可減少香港腳等皮膚病的發生。夏天天氣炎熱，腳趾容易出汗，應盡量將腳趾部裸露，使它通風，冬天天氣寒冷，腳趾容易凍傷，應穿上鞋襪保護。

(2)買鞋時應看清號碼，並應注意穿上後要能適合舒爽，太窄太寬都不宜，以免穿上日久，影响到腳的形狀或發生磨擦破傷而生出皮膚病。

鞋襪應時常換洗清潔，經常換穿。夏天應穿有孔的涼鞋，冬天則穿密封鞋子。

(3)腳趾要經常修剪整齊清潔，修剪時應注意勿剪傷，剪後要擦上些潤膚膏或爽身粉。腳趾部應經常保持乾燥，不使其潮濕。

夏天在穿鞋前先用堅韌舒軟衛生紙夾在腳趾中間，可吸收流出汗水，減少腳趾皮膚病的發生。

(4)每天要多運動，時常施行柔軟體操，每天數次，使腳部肌肉靈活。

運動方法可隨自己體能及興趣而施行，最簡便方法是將雙腳放在桌上，用腳尖畫圈或用空瓶橫在地上，然後以雙腳踏上去滾去。

此運動可鬆弛腳部，使肌肉收縮靈活強健。

(5)最好在沐浴後，腳部如果是乾性皮膚者，先擦上冷霜再磨擦，如果是油性皮膚者，先擦上爽身粉再磨擦，首先把足趾雙隻分開扯動，在腳背按摩磨擦。

足踝按圓圓狀磨擦，足頸用雙手向左右磨擦，大腿部採用大圓圈向上揉擦，可促進血液新陳代謝暢通，達到腳部強健的目的。

(6)行路適當，保持端正姿態，坐時要保持腳部的端正平行，不要翹上二郎腿，不要連續坐太久，大約每小時左右，則應站起來走動一下，臥時應將腳伸直平行，不要彎背曲膝而睡。

(7)小心的保護腳，少踏入潮濕或有水的地方，更不可赤足浸在污水或污泥中工作玩耍，以免引起種種腳病。平時注意，勿使身體各部受到

傷害，以免影响到腳的行動。(8)時常檢查腳部，患有腳疾者更應注意，絕不可疏忽，如發現腳部異常或常感不舒爽，行動不靈活時，切勿拖延，應及速找醫治療，以免病情日久惡化，益加難醫。

