



上：燻魚快餐，下：烤麩飯

燻魚快餐

材料：草魚或鯧魚一斤。
 醃魚用料：葱二支切段，薑四片拍一下，塩半小匙，酒二大匙，五香粉半小匙。
 燻魚用料：糖三大匙，酒半碗，醬油三大匙。
 做法：1.魚處理好擦乾水分，由魚背部切開成爲二大片，再將一大片斜刀切成四、五塊，切好後加入醃料拌勻，醃浸一、二小時。
 2.炸油燒熱將魚塊投入鍋中，炸至呈褐色撈出，(炸時不可翻動，待炸老後再翻轉一

烤麩飯

(面) 炸油倒出，將魚塊倒回鍋中，加下醬油、酒，慢慢小火，煎乾即可(煎時小心動，使兩面都能沾上糖液)。
 3.再炒青菜或是泡菜配在飯上，即可成爲簡便的快餐。
 材料：烤麩三、四塊，泡好的木耳少許，香菇四、五朵，筍一個，包心白菜半斤或青剛菜亦可，千張五、六張，生薑二片，油四大匙。
 調味料：醬油三大匙，酒一大匙，糖半大匙，麻油半大匙，泡香菇水半碗或清水。

(藍梅筠)

做法：1.烤麩用手拆成小塊，用開水燙過亦可，包心白菜洗淨用手拆成塊，木耳切塊，香菇泡漲斜刀切塊，筍煮熟切滾刀塊，千張用蘇打泡軟切條打結。
 2.四大匙油燒熱，先爆薑片取出不要，再將烤麩放進炸稍黃(皮稍硬即可)。在一邊包心白菜倒下炒軟，再下木耳、香菇、筍，調味料及水，再加千張結。
 蓋子蓋好燜至湯汁乾，再淋下麻油即可配飯，此菜不必再配其他蔬菜也可。

預防孩子中毒

近來由於殺虫劑、化粧品等的種類繁多，中毒的事件也隨着增加。大多數的中毒事件，多由於孩子誤吞下毒品，或家長們誤用藥物。

下列各項規則，對孩子的安全很有助益：

(一) 將藥物放置一處，並予上鎖，未標示明顯用途的藥物，應予拋棄。醫生開列的藥物，用後如有剩餘，亦須捨棄，千萬不要留存。

因爲當孩子再次生病時，若認爲「舊病復發」，而給他服用剩餘的藥物，是最愚笨的事。孩子有病，應請醫生診斷重開處方。

(二) 許多化粧品，因孩子好奇而吞服下肚，即可能發生中毒。

爲安全着想，化粧品亦應集中放置於一處，更不可與藥物混在一起，以防他日誤取，以化粧品當藥物服用。

許多化粧品具有易燃性，應與火隔離。

(三) 切勿將藥物置於類似盛食物的器皿內，以防幼兒誤爲食物吞食。一般孩童不幸中毒，往往將藥物誤爲食品。

(四) 不論是藥物或是殺虫劑或化妝品，使用前須詳閱說明書。因爲許多化粧品使用不得法，往往會出事，因此藥物的說明書，必須詳細閱讀。

了解藥物的性質與用法，不但保護了孩子，亦能充分發揮化學藥品的功效。

(五) 不要在黑暗中服用藥物。

(六) 如果藥物上註有「毒物」字樣，應予單獨鎖在一處，千萬不要與他物混亂置放。

(七) 在室內使用清潔劑、殺虫劑，須注意房間的空氣是否流通，是否有火焰。空氣不流通，足以使孩子感覺不適，甚至中毒；有火焰足以引起爆炸。

(素薇)

