

卡絲米龍鈎花

林妙娟



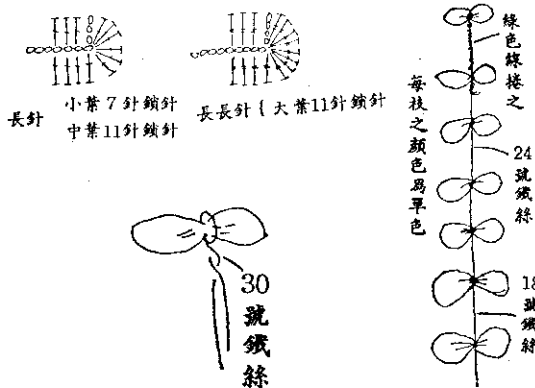
用卡絲米龍鈎成的花，雖然不如綵帶花俏麗，也較沒真實感，但如配色得當，編鈎得法，仍具有獨特的形像美。卡絲米龍花繡了可泡在水中洗，但是必須一朵一朵洗。

下面是4種卡絲米龍花的做法：

(一) 油加利

材料：深、淺綠色線各少許，30號、24號、18號鐵絲各少許。

- 做法：**
1. 如圖說明，小葉、中葉用長針鈎成，大葉用長針鈎成。
 2. 每片葉子均用30號鐵絲於中央處綁緊。
 3. 如圖說明完成。



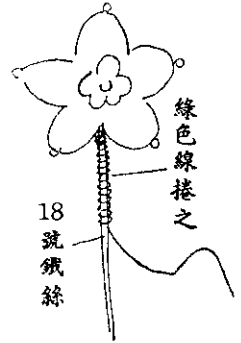
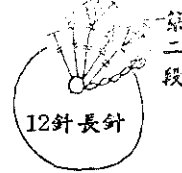
花蕊(1)



花瓣



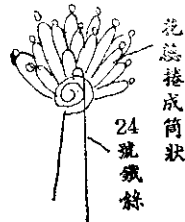
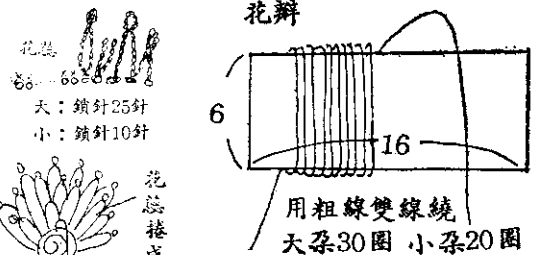
花蕊(2)



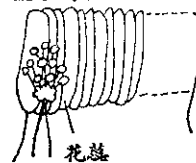
(二) 菊花

材料：各種花色粗線及中細線各少許，綠色中細線少許。

- 做法：**
1. 花蕊如圖用中細雙線鈎。
 2. 花蕊捲成筒狀，用24號鐵絲穿過短針部份，如圖。
 3. 花瓣如圖說明完成。



取下擺平將花蕊包捲在中央



(三) 碧紫花

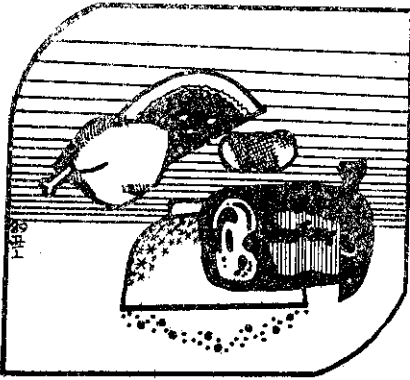
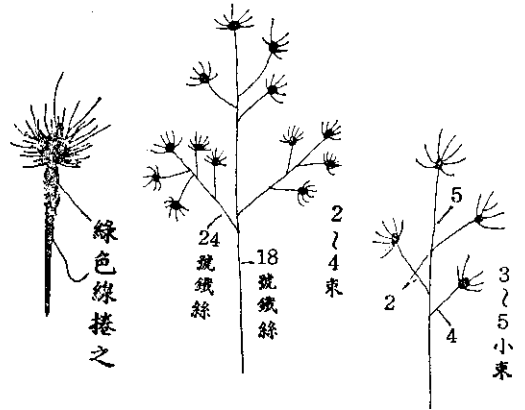
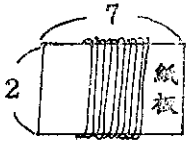
材料：各種花色及綠色中細線各少許，24號及18號鐵絲各少許。

- 做法：**
1. 花蕊(1)用雙線鈎5針鎖針鈎成圓圈。
 2. 花蕊(2)用單線起圓圈，鈎12針長長針，再如圖鈎第2段。
 3. 花瓣用單線起圓圈鈎20針長針，第2段長長針，第3段長針及第4個鎖針鈎成的小圓圈。
 4. 如圖用24號鐵絲穿過花蕊(1)(2)及花瓣中央，再加18號鐵絲，並用綠色雙線將鐵絲部份捲好。

四雪花

材料：中細線白色及綠色線各少許，30號、24號、18號鐵絲各少許。

做法：1.如圖用白色雙線繞在紙板上，取下用30號鐵絲於中央處綁緊，並剪開二側使成圓球形。
2.如圖說明完成。枝條部份用綠色線捲。



營養與健康

■ 邱月正 ■

過去的農家因為孩子多，工作負擔重，生活困苦，對於飲食比較忽略。只以吃飽為主，不但沒有注意營養，而且不知道烹調方法，缺乏保持健康知識，孩子的死亡率也比較高。

認識食物營養

為了使農家婦女認識食物與健康的重要，農林廳自民國62年起，每年配合農發會（當時農復會）編列經費，在省、縣市農會輔導之下，於有關鄉鎮市地區農會組織膳食改善班。

農業改良場負責技術方面，教導項目分10個單元，①5大類食物。②食物營養保存方法。③好的早餐好的開始。④孕婦及乳婦的飲食。⑤嬰兒飲食。⑥學

齡前兒童飲食。⑦學齡兒童飲食。⑧青少年飲食。⑨老年人飲食。⑩特殊飲食等。每個月召開膳食改善班月會，由家政指導員指導，使她們了解如何在日常生活中適當地計畫每日膳食，增進營養，促進健康。



如今農家婦女都已改變過去的舊觀念，對食物與健康的關係已有相當的研究，知道一個人長得胖並不