

自製肉丸

肉丸80個

材料：

在來米1公升、太白粉1斤半，甘薯粉2斤半，里肌肉1斤半，竹筍1斤，五香粉、胡椒粉、塩、酒、蒜頭、香菜、糖3元，醬油。

做法：

外皮

①在來米浸水約2小時，用果汁機打碎成米漿水。

②甘薯粉用捍麵棍壓碎與大白粉混合均勻。

③米漿加水4大碗混合放入鍋內煮成熟米漿，邊煮邊攪，成米漿後另搖1小碗加糖做上面淋的料。

④米漿成糊狀後，稍涼再加入甘薯粉與太白粉攪拌均勻。

內餡

①里肌肉切片或攪碎皆可，浸



晒甘薯粉

酒，塩，蒜泥，醬油、五香粉、胡椒粉。

②竹筍煮熟切丁炒香。

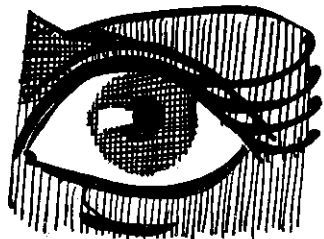
③取一肉丸模型塗上米漿糊（底部模型須塗均勻），中間放肉與竹筍，上面再塗米漿糊放入蒸約15

分鐘即可。

④蒸好後才可將模型取開。

⑤放入油炸時須用豬油與沙拉油混合，鍋底放電鍋層以免炸焦。

⑥食前上面淋甜米漿與蒜泥、醬油、香菜等。（秀月）



蔡丁耀

重視 兒童的視力

眼睛是靈魂之窗，視力的好壞關係孩子一輩子的幸福，為人父母應重視日益嚴重的兒童視力問題。

常聽一般父母說：以前的人用煤油燈看書、寫字，都不會近視，怎麼現在的兒童念小學就患有近視？殊不知從前功課少，書本字體也較大，而且沒有電視可以觀賞。一般家長以為子女視力不好，只要給他配上眼鏡就得了，這是嚴重的錯誤。

據眼科醫師說，近視只要患的是假性近視，是可以在藥物的協助下，恢復正常的視力的，並不需配眼鏡；但是如果是真性近視只好戴眼鏡了。所以家長若發現子女視力不正常，應請有經驗的眼科醫師檢查，對症下藥，早日治療，以便恢復正常視力。

預防近視應注意下列幾點：

①革除偏食的習慣，多吃蔬菜、水果，攝取維生素及葉綠素。

②看書寫字45分鐘要休息15分

鐘，並於休息時將眼睛往遠處看，或閉起來休息。

③避免俯臥或仰臥看書報。

④每天有適當的運動。

⑤在適度光線或照明下寫字。

⑥避免看容易使眼睛疲勞的物體，如看顏色紙上印刷的文字或圖畫。

⑦每天看電視不超過1小時，距離電視機以2~3公尺為佳。

⑧如發現視力不良，即刻請眼科醫師診察。

