

## 皮鞋保養好

### 經久耐穿美觀

一双皮鞋能穿多久，除了與皮質、手工的好壞有絕對的關係外，就看你保養的好不好。在這裏提供一些保養皮鞋的原則，供你參考：

①不要用水洗擦皮鞋，致使皮鞋走樣，可用軟布擦去污穢。

②不要長久放置太陽底下曝曬，也不能置於潮濕的地方。

③要經常保持清潔，擦抹鞋油，不穿用時，最好放在鞋盒子裏。

④生膠底很容易脫膠，可將食用的芝麻油在脫膠處兩邊塗勻合上，經半小時後即可黏合如新的。（周錦霞）



回眸一笑（吳龍雄）

大安鄉家事班員烤肉活動（許明鏡）



## 夏日預防食物中毒

炎熱的夏天，食物容易腐敗，飲食稍一不慎，即會引起食物中毒。家庭主婦在烹調食物時，要注意下述事項：

①熱的食物要趁熱吃，冷的食品要吃時才從冰箱拿出來。

②冰凍的雞鴨魚肉解凍時，應在冰箱的下層進行。如要使解凍速率加快，應用防水的塑膠袋包好後，放在水龍頭下沖水，進行解凍。

③冰箱下層的溫度要維持在2~4°C，上層冷凍室的溫度要在

零下18°C以下。

④不要購買膨脹、漏氣、扭曲、生鏽的罐頭。

⑤購買食品時，肉類和乳製品要最後買，並迅速回家放在冰箱裏保存。

⑥剩菜要即刻放進冰箱冷藏。

⑦罐頭食品要放在陰涼乾燥的地方保存。

⑧雞鴨魚肉和乳製品等易腐敗食品，在室溫下決不可放置兩個小時以上。（周錦霞）

## 絲瓜用途多

林玉釵

絲瓜，可吃也可作藥用，還有美容效果。

絲瓜甘涼，夏日多食，消熱解毒，並可消腫化痰。幼嫩的葉子，絞汁服用，可消暑解毒治痧子。

記得小時候，祖母對蔬果食事均親自料理，我耳濡目染頗有心得，其中絲瓜，不論炒、煮，色美、味甘、清香。如欲保持上述三美，切後不可久置，應及早放入鍋中，用急火，取起前放鹽調味，再加稀

薄甘薯粉水勾芡更入口。做湯時，也是在拿起前放塩，才不會變黑色。

絲瓜，本地叫菜瓜。利用庭園，任其在樹上樹梢、屋角壁旁攀緣，從夏至秋，越長越多。花開後，即用紙袋包着，屆時隨摘隨食，吃有餘時送給鄰友，倍見溫情。老的果實讓它樹上老熟，收取種子。果絡中藥作通經通乳材料，用於洗澡洗滌，擦身去垢之力比任何代用品都好。

絲瓜老帶秋涼後，從其根莖部割取其汁液，用清潔瓶盛着，是退熱良藥。絲瓜汁用於美容，有去污潤膚潔白之效，比人工化粧品好得多呢！