

選擇

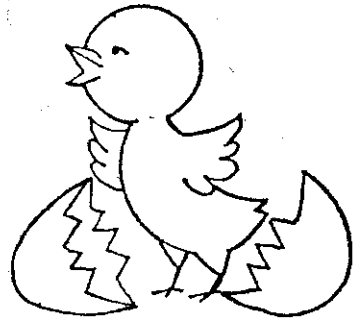
新

鮮

雞

蛋

·鄉夫·



有害。

雞蛋，特別是蛋黃，簡直是一種純粹的營養料，對於缺乏食慾的病人，或雖無病而食慾不振的時候，大可吃生蛋黃，在營養學上是很合理的事。

雞蛋對人體的健康，大家都有相當的瞭解：一個雞蛋可以孵化出一隻健康活潑的小雞，包括內臟筋骨、肌肉、羽毛等樣樣俱全，可見雞蛋的營養，無論在質和量方面都十分豐富完整無缺。

我們在日常買蛋的時候，一般都從蛋的大小來判定它的價值，却很少人注意它的新鮮程度，以下是幾種比較容易的選擇雞蛋的方法：

(一)外觀的選擇：新鮮雞蛋的外殼表面是沒有光澤的，好像有着石灰質的微小粉粒附着蛋殼。相反地，外殼呈油滑光亮狀的，便是不新鮮的雞蛋。

(二)搖動的方法：新鮮雞蛋無論從那一個角度搖動，都不會發出聲音。但產下15天以上的雞蛋，一經搖動，指頭會有些感應，如果卜卜作響，便是壞蛋無疑了。

(三)燈光的透視：這是多數蛋商採用的方法，如果可以清楚照出蛋內的真空部分，且這部分越大越好，那表示新鮮。倘若全蛋暗而不透明，這是蛋黃已散的壞蛋了。

(四)敲破蛋殼：把蛋黃倒在平面的碟子上。如果蛋黃在正中，位置特高，有點像小山；這時，你即使用指頭觸到蛋黃，也不會輕易被劃破，那便是新鮮的雞蛋。

如果蛋黃並不高出蛋白，只是扁平狀態，同時蛋白也呈現渙散跡象時，那表示這枚雞蛋已經產下兩星期或以上了。不過應該明白的是雞蛋白的呈現渙散，那是由於蛋白質的自行分解，而不是腐壞。

再者有人斤斤計較於蛋黃的色澤，這也是不必要的，因為這與雞蛋的新鮮度和營養價值全無關係。

有時候敲破了雞蛋，發覺蛋黃已散，這雖然表示蛋已不新鮮，但

煮熟以後，仍然可以吃，當然，如果蛋有異臭，那就是壞蛋而不能吃了。

如果發現蛋黃有時會有一些血絲，你也不要驚慌，那並非是毒質，而是因為有一種多產的母雞，卵巢成熟早，血液多，所以蛋黃也帶上血跡。有時也可能是卵巢患病的結果。但蛋內有血，決不會有害，也有時蛋黃附有黑色斑點，那是飼料不良所引起的，也不必就心吃了

讓家裏老人過得愉快

·瑜

社會型態由過去的農業社會，轉變為今天的工業社會，家庭中除就學的子女和老年人外，大多出來工作，因此老人的生活也不得不跟着變化，要如何讓老人歡度晚年呢？我認為：

(一)做子女的人應盡量和老人生活在一起，這樣的話，老人飲食起居可得到妥善的照顧。生病時亦可及時送醫診治。而且老人與孫輩生活在一起，可使老人忘却年齡，孫輩亦可得到更多的關懷和照顧。

(二)把家裏部分輕鬆的工作，請老人幫忙來做，使他們有參與感，覺得自身在家中很重要，而不完全是由子女來負擔。

(三)做子女兒媳的人盡可能利用假日在家陪伴老人家，或在不妨礙老人的身體情況下帶着他們做些戶外活動，有益老人們的健康。

(四)若住宅是一個大社區，可在社區內組織一個老人俱樂部，讓年齡不相上下的老人歡聚一堂，解除彼此的寂寞。



台南縣後壁鄉農會農忙托兒所

賴美惠