

家事改進班談：

• 劉親親 • 食品安全

一次新莊市農會家事改進班的月會中，以食品安全為討論的主題，家政指導員首先指出：食品不衛生即不安全，營養再高也沒用。

一般來說，我們最好少吃精製品，多吃含有粗纖維的食品蔬菜等。魚池裡的魚如草魚等不要生吃，因為魚池的水流不暢，魚體內常有寄生蟲。買蛋時不能貪便宜而買破的，以免感染細菌。罐頭食品盡可能不吃。

買東西盡可能買原色，不要買漂白或染過色的。如現在的麵粉已經沒有漂白的了，但很多人仍舊喜歡買白麵粉，反而認為市面上帶黃色的麵粉可能是染色的了。這種想法是不對的。

水玉：買食品要到衛生設備好的店裏去買。盡量不買散裝貨。生意好的店，東西也較新鮮。送禮品最好送水果，比送餅乾或糖菓還好，既經濟又實惠。

劉昔：食用油用沙拉油炒、煎比較好。油炸用豬油比較香，且豬油較耐高溫、耐回鍋。

指導員對劉昔班員的話加以補充說：食用油最好用沙拉油來炒、煎、炸是不錯的，但是炸過的油最好馬上用完，即使豬油也不宜回鍋太多次。

何伴：小孩喜歡喝汽水或是養樂多等飲料，不知喝多了對小孩有沒有壞處？家政指導員回答說：一般

小孩多喜喝汽水或養樂多，但這些東西吃多了會傷腸胃和牙齒。所以盡可能自製果汁、青草茶等給小孩喝，可以慢慢轉移小孩的目標。

春貴：聽說市面上很多東西都有漂白或加礬砂，如蝦、蚶、鮑仔魚（銀魚）、洋菇等，究應如何辨別？

劉榮也問：市面上的蔬菜，大多有農藥殘毒，我們又應怎樣預防呢？

指導員說：礬砂和農藥問題很複雜，以後要請專家來解答，有些人把買回來的蝦或蔬菜先用塩泡一下，再在水龍頭下沖洗乾淨，這方法是否有效，要看農藥的性質和殘留量而定。

李蕊：食器勿宜用沙拉脫清潔劑，最好用熱水或洗米水清洗比較好。這問題，經指導員補充說：洗東西最好用沖洗法。洗好再用熱水沖，不要擦。切菜板和抹布也要常保乾淨而乾燥。碗筷、盤子不宜用塑膠品。

玉惠：處理生的食物應注意手的清洗，以免污染已煮過的食物。刀子、砧板宜準備2個，以備生的和熟的食物分開切，可防細菌感染。

碧霞：避免任何傷口和食品接觸。尤其是手上有傷口時應包紮好，或帶塑膠手套以免帶菌感染。

玉雲：烹調用不銹鋼鍋或彩色鍋較不會受侵蝕。

洪足：市面上有碗罩、保鮮膜出售，很方便，我們應多多利用，如吃剩的東西或買回來的魚、肉都可利用碗罩或保鮮膜存放放入冰箱，經濟又衛生。

俊子：存放東西的瓶罐外面要標明品名，以免別人弄錯。吃的和用的勿放在一起。

插花藝術

山中來客

黃呂文鳳・高淑貴

喜愛花道的人，案頭少不了一盆鮮花。天天和花朵為伍，欣賞花木的美是最愜意不過的事了。

不管是淡雅清新或花團錦簇，總要費神的把花兒安排得妥切。於是，愈看愈耐看，同時也愈看愈愛，陶醉在花的世界裏。

晶瑩圓潤的紅色山歸來，經過一番巧妙的安排後，從黑色寬口窄身的圓瓶中伸出腰幹兒來，飄逸的在空中畫一個圓弧。美麗的紅，大方的黑，相得益彰。

小白菊伴依在山歸來的身側，正傾聽著山中來客訴說著山裏的故事。

花材：山歸來、小白菊、白菊。

花器：黑色寬口窄身圓瓶。

花型：投入自由型。

