

家人嗜好

和生活習慣

具有節慶代表性的食物，容易帶來愉快的情緒。家庭的傳統和知

識背景，以及市場食物的供應情況也容易影響飲食習慣。

此外也需注意到家中每一分子對食物的好惡。如果家人不喜歡具有高度營養的食物，就應變換烹調法，使家人易於接受。

農家食譜

蛤蜊蒸蛋

周錦霞

材料：蛤蜊10餘個，蛋4個，清水2杯，鹽半小匙，青豆數粒煮熟備用。

做法：1.蛤蜊買回來，先用少許鹽放在水中溶化，將蛤蜊放入水中浸泡3至4小時，使其吐沙，外

殼洗淨，放在大碗中。

2.蛋打散加鹽，滲水再打勻，倒在蛤蜊大碗中再調勻，放入蒸籠蒸6至7分鐘即可取出，不可蒸太老，然後將熟青豆散在上面，既美觀又好吃，也可作為湯菜。

成立 老人俱樂部

蔡丁耀

由於社會型態的急速轉變，使得農業社會和樂融融的大家庭，隨著生活、工作的需要，而轉變為小家庭。絕大多數青少年，一離開學校就踏入社會，所以留在鄉村的，除了走不了的農耕者外，就是老人們了。

失去了含飴弄孫樂趣的老人們，再也無法享受充裕的天倫之樂。偌大的房子，也找不到大家庭的歡欣，老人們心靈上的寂寞，精神上的枯燥，可想而知。今日的社會給予老人們精神上的慰藉實在太少，尤其是鄉下。

目前部分鄉鎮在有心人士的策畫下，成立了老人俱樂部。這不僅使老人們有地方可以聚聚，也有年齡相若的同伴可以聊聊天，偶而舉辦國術、國樂、象棋、圍棋等民俗藝術，或郊遊、參觀等有益身心的

家	事
小	常識

茶葉的妙用

- 牙齒疼痛時，如果放些乾茶葉在嘴裏咀嚼，可以發生鎮痛的功效。
- 用喝剩的冷茶水拭抹鏡子或玻璃器皿，能使之變得像水晶那樣光澤、明亮。
- 使用前1天喝剩下來的冷茶水，早晚分別揉入頭髮，能防止頭髮變白。
- 用冷茶水塗抹到被日光晒得紅腫或燒焦的皮膚上，可以減輕痛楚。
- 酒醉的人，如果能喝點濃茶，不管冷熱，都可沖淡體內的酒精成分，緩和酒醉的程度。(周錦霞)

活動，對老人們不啻是一種「興奮劑」，是充實老人們精神食糧的好途徑，值得仿效和擴大推廣。

泰



國

T.C.O.

純正

蓖麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料

省工·省本·多利

土壤改良 兼施肥

含有成分：

氮 5.5~6.5%

磷 2%

鉀 1%

有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆荀、枇杷、檬果、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、蘿藦、花卉。

全省各大農藥店均售

台灣總代理：

泰坦企業有限公司

(02) 5361648~9