

●白菜做成泡菜：先把白菜切成一塊塊的，然後以8分白菜一分鹽的比例醃起來，裝入塑膠袋內，開口用橡皮筋綁緊，再用雙手搓揉5、6分鐘，喜歡鹹就搓久一點。

●做泡菜時若加點芥末，也可做為下酒的小菜，只是在泡菜裡，

還須加點芹菜屑或魷魚屑，這樣不但可口而且開胃。

●煮紫菜湯時，可刨一些柴魚片在湯裡煮，味道很不錯。至於刨好的柴魚片，可用油爆一下，再放到紫菜內，味道會更好。

衣物絞染

木 易

染布是20幾年前猶流行鄉村的傳統技藝，後因本省紡織業發達，各式各樣的布料太便宜了，染布這種奇特的技藝才漸漸消失。花蓮縣瑞穗鄉家事改進班義務幹部張阿妹，在71年度山胞家政推廣教育家政幹部技術交換大會上，表演綺麗的小布塊絞染，深獲其他家政幹部的讚賞。

張小姐表示，絞染就是利用線繩或木板做輔助工具，和染料一起使布表現出各種變化的紋路。其好處是化廢物為有用的物品，藉以節省家庭開支。至於絞染的方法如下：

1.材料：染料1兩、鹽半碗、針、線2捆、正方布塊或衣物。

2.用具：臉盆、筷子、溫度針1支、塑膠手套。

3.做法過程：

①先把布塊的漿洗掉曬乾。

②先做絞染準備工作：圍絞、柳絞、平縫絞、捲絞、結絞和絞染。

③取小碗用熱水調勻所需的染料。

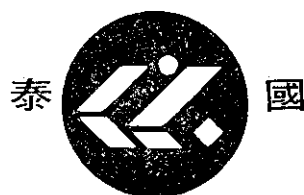
④臉盆中倒入所需的水量，在瓦斯上煮開，再放入2分之1的染料煮開。

⑤把②放入④再加上2湯匙的鹽和剩餘的染料，繼續煮半小時，這樣就能使染料滲透布裡，增加美觀及固定衣物和顏色。

⑥把⑤撈起在流動的自來水下沖，拆線陰乾即可。



在農村利用廟庭展開學舞（潘榮源）



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、蘆筍

枇杷、檬果、荔枝、蓮霧

茶樹、蕃茄、草莓、菸草

蔬菜、瓜類、豆類、

甘蔗、薔薇、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