

# 多吃羊肉有助禦寒！雲雲

國人的習慣，冬天是適宜進補的季節。在冬天進補，一般都以肉類為主，在一些肉類中，據我的經驗最能幫助人增加體內熱力以禦寒氣的要算是羊肉！

醫書上也說：「羊肉甘熱、補虛勞、益氣血、壯陽道、開胃健力」。其功效是不是如醫書所說，不得而知，但依我的經驗，冬天常吃羊肉，確可增加人體的禦寒力。

羊肉的吃法很多，如烤羊肉、紅燒羊肉、蔥爆羊肉、燉羊肉、涮羊肉，各式皆宜。據營養學家分析，一斤羊肉含有蛋白質55.5克，脂肪144克，灰分3克，鈣55毫克，磷64.5毫克，鐵10毫克，維他命B<sub>1</sub> 10.35毫克。此外，羊肝臟對治維他命A缺乏症，羊腎對腎虛或腰酸背痛，羊膽對目疾，羊胰對動脈硬化症的治療都有幫助。



汐止農會插花手工藝成果展、烹飪品嘗會(林雲雲)

## 小常識

· 縫衣服的針，掉落地上不易尋獲，可用絲線綁一塊磁鐵，放到地面上，拖着慢慢移動，針很容易被磁性吸住而尋獲。

· 燙傷常因為鍋裏的沸油噴濺所造成。所以放油時鍋裏不得有水。如果不慎有水，發生噴濺情形，趕快撒一些鹽下去就好了。

· 切菜砧板，如切完魚、肉，留有魚腥、肉臊味時，可用洗米水加一些鹽調和後洗滌。

· 廚房的紗窗，油污太重，不易清洗時，可在肥皂水中放幾塊鹼，待鹼溶解後，用鹼水洗紗窗，有意想不到的效果。

· 煮飯，最好能在二、三小時前把米洗好，這樣使米吸收一些水份，煮起來的飯就會更加富於粘性可口。



日本三共株式會社榮譽出品  
立枯病特效藥!!

日本原裝進口  
登記證：經進字0889號

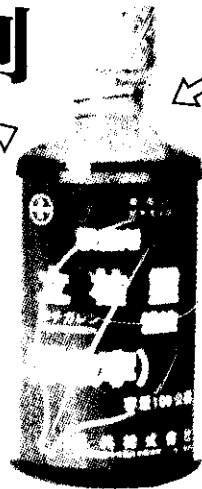
# 立枯靈30%液劑

## 立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐澆水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、無毒性、使用方便又安全。

\* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 \*

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥



台灣總代理  
中國化學製藥股份有限公司  
台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 寶昌貿易股份有限公司  
台北市敦化南路514號之3參樓  
電話：7052414 · 7050155