

買橘子—— 挑選皮薄·愈重的！

佳 鵬

橘子是最好的冬季水果，它的營養價值很高。據營養學家的分析，橘子除含有豐富的維他命C之外，還有磷、鐵、B₁、B₂以及菸鹼酸等。最近更有人發現它還具有減肥、治療高血壓及胃潰瘍等功用。

橘子外皮的綠色，是一種葉綠素。它生在樹上，如果天氣不夠冷，它是不會變黃的。橘子的特性和番茄、香蕉不同，後者摘下後能自行成熟變色，橘子必須生在樹上才能成熟，一經摘下，就不會自己變色了。

綠色橘子可以用人工方法把綠色漂成黃色，這樣的橘子，看起來很好看，但事實上並沒有成熟，吃起來也不會很甜。

一般人總喜歡挑選大橘子，以為愈大就愈甜，事實上橘子的大小，不過是品種的不同，和酸甜無關。有些橘子雖然很小，但仍很甜，有的雖然很大，却酸澀異常。

外行人挑選橘子，用眼睛看，內行人則不用眼睛看而用手去觸。

你可以拿在手上秤秤看，同樣大小的橘子，愈輕的裏面果汁愈少，愈重的果汁一定愈多，所以你要挑選愈重的愈佳。此外，你可以用手去摸，皮愈厚，則果肉愈少，果汁亦愈少；反之，皮愈薄，果肉愈多，果汁亦愈多，也就是你應當挑選皮

愈薄的愈好。

怎樣保存橘子？摘下的橘子，留下細枝愈短愈好，可以避免收藏時刺傷其他橘子，否則極易腐爛。在普通的溫度時，可以保存數星期。如果你用紙包住，放在冰箱的冷藏室內，將可保存數月之久。



採柑樹（阿亮）

看電視距離不要太近



麻豆鎮農會家事改進班買點心製作（林澤章）

·看電視時，與電視的距離要保持1~3公尺，不可以太靠近。

·不要坐在地板上仰著頭看電視，必須畫面和眼睛一樣高，或略低於眼睛。

·看電視不要連續太久，要常將視線投向窗外遠處，或看看綠色物品，俾使眼睛獲得適當的休息。

·電視畫面影像應隨時調整，以保持清新，穩定，亮度適中的畫面。

·看電視時如覺得眼睛疼痛，要休息並請醫生診治。（錦霞）