

多吃新鮮果菜 保持心情開朗

你將擁有美好的身材

身材健美是女人生命中追求幸福的本錢之一，因為身材健美的女性，常令許多男士產生愛慕之心，同時更令女性既羨且嫉。

身段較好的女人，除了上天賦予她良好的資質外，還得靠後天的保養才能達到。就以外國著名的電影名星珍芳達來說，她對飲食的控制特別重視。她是個素食主義者，她說吃素可使她的精神爽快，思維清新，且有助於排除體內的毒素，這是她保持美好身段的秘訣。她常在拍片期間，嚴格控制飲食，僅以果汁尤其是木瓜汁來裹腹。

這些年來，由於工商業發達，一般婦女常為生活奔忙，比較沒有時間烹調新鮮的食物，為方便起見，就以急凍或罐頭食品作糧食，常造成腸胃不佳和營養失調的現象。其實新鮮的食物，含有天然的營養和維他命，對人體的消化和吸收很有幫助。

我的鄰居王太太，她雖然生了二男一女，但她身材之好並不亞於未婚小姐。平常她總是鼓勵和規定孩子們吃新鮮的蔬菜和果汁，家中從不備凍肉和罐頭食物。她說：多吃新鮮的食物及多運動，她才能有較多的精力來工作及保持苗條的身段。

王太太是真正的家庭主婦，每天除了用手洗衣服（她家的洗衣機是供脫水而已）外，拖地板、清潔內



（小鳳攝）

外，樣樣都自己動手，而且天天固定時間做韻律操。由於她對韻律操很有興趣，左鄰右舍的家庭主婦，也都來向她學習，如今，個個身材都保持得很苗條。

要擁有美好的身段和皮膚不因年齡而老化，除了要節制飲食多注意運動外，最重要的一點，就是要經常保持心境的開朗，因為心情開朗，可以使體內的細胞活躍，人看起來也就漂亮得多了。誰願意看到一個愁眉苦臉的女人？雖然也許妳有不如意的時候，但是別讓它把妳纏得太久，只有常接近快樂，人也就自然漂亮起來！（宛琪）

長春流水

（角菜）

角菜又名真珠菜，客家語又稱甜菜，葉柄長，外型看似很老，煮熟却很嫩。煮湯非常清爽可口，有消暑解毒之效。

材料：角菜半斤、小魚干1兩、鹽
1 ½ 茶湯、麻油1茶匙、水
6碗。

做法：(1)角菜洗淨切段。

(2)水滾滾入小魚干、角菜滾1分鐘，調味起鍋淋上麻油即可。

林妙娟

