臨睡前，家裡都要檢查一遍！

程郁婷

家中意外事件的發生，往往是由於主婦平時的大意而引起的。我們從報紙或電視新聞的報導中，不難發現有許多事件的發生，都是在凌晨一兩點左右，正是全家熟睡的時刻。

爲了確保全家人生命財產的安全，一位盡職的家庭主婦是應該犧牲一點點睡眠的時間，比家人晚一些上床的。因爲在臨睡前，她還有許多地方應該注意檢查：

㈠巡視所有門窗是否都已上鎖拴緊，以防宵小侵入。

㈡棉花、煤油、酒精、火柴等易燃物是否已收藏好。

㈢瓦斯爐、熱水器、水龍頭開關是否都已關緊。

㈣所有通道，如樓梯口、走廊等不可堆放物品，以利行走，如此不必擔心夜間如廁時絆倒。即或臨時發生意外事件，也便於快速逃離屋子。

㈤關掉不需用的燈，不過走道上的照明設備，却是不能缺少的。

㈥如遇停電，務必把所有的電器收好，切掉電源，以防夜間突然來電而發生危險。

另外，平時應該準備的，一是準備一個手電筒或蠟燭，擺在床頭或伸手可及的地方，以便萬一夜間突然停電時，要起來找東西或如厠時就方便多了。另一樣是最好在平時就放上幾桶沙在家裏的陽台或空餘的角落，以備萬一夜裏失火時，不致於因家裏欠缺滅火設備而驚惶失措。

製作甘薯餡(阿郎)

選購蔬菜常識

・購買葉菜如白菜、菠菜、芥菜時，要選擇葉肥而具有光澤的。並注意有否菜蟲、斑點、蟲卵及不良氣味，如有，則不可購買。

・芋頭、胡蘿蔔等根菜類則以結實、豐滿、光滑者爲佳。購買芹菜、韭菜等莖菜類，則以整齊有光澤，菜葉不枯萎就可以了。

購買花菜類，則應選色澤鮮明，無黑色細點者。

購選茄子、黃瓜、冬瓜、番茄等果實類時，以色深而艷麗，蒂上的莢小而未張裂者爲較嫩，若表皮有棕色斑痕者必不新鮮，不宜購食。

自製天然飲料

・果菜製汁風味好，養分也易被吸收。自製果菜飲料，衞生可口又收美容健康實效。

・天然飲料不要添加白砂糖，如有必要則略加少量的蜂蜜或果糖。

・天然果菜汁做成後馬上就喝，如和空氣接觸很容易破壞維他命C，放太久顏色會改變，味道也變成不好喝。

・天然果汁不可加太多的水，保持其原汁，才能使維他命、礦物質、酵素在體內充分活動。