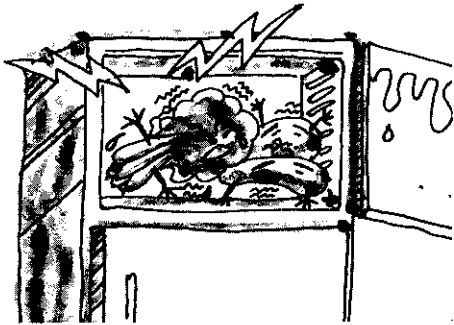


冰箱使用

我們常見到許多電冰箱的廣告，總喜歡用魚肉、果菜把整個空間塞得密不透風，以顯示他們的產品容量特大。

事實上冰箱設計是冷凍櫃在上方，下面是冷藏櫃，冷卻管一般在冷凍櫃之下。電冰箱能够保存食品，主要是利用冷空氣下降、熱氣上升的道理，以不斷循環的冷氣，來維持冰箱於一定的低溫。因此，冰



上中下層放錯誤，食品是會哭泣喊救命的。

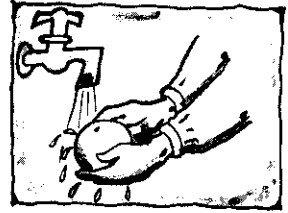
箱裏的食物若塞得太滿，冷氣循環不能順暢或造成亂流，會使冷氣分佈不均，自然會影響冷凍或冷藏效果。

再者，各種體積的冰箱，都有不同的設計容量，裝的食物若超出應有容量，放出的熱量太多，還會延緩溫度下降的速度。

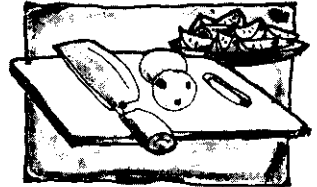
冰箱如何才能留出適當空隙，避免「過」與「不及」的毛病？依專家的看法，從冰箱中取某種食物時，能够不挪動其他食物而從容取出，就可算是恰到好處了。

使用冰箱要記得經常除霜，清除一些已不新鮮或不必要的食品。冷卻管的溫度原在 0°C 以下，如果結了霜，溫度只能維持在冰點 0°C 。冰是很好的絕緣體，結霜越厚，冷卻管的溫度無法傳出，冷凍效果越差，不新鮮食物滋生黴菌，會隨冷氣循環傳佈到冰箱別的角落，影

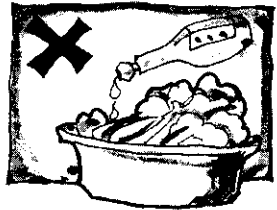
響其他食品鮮度，縮短保存期限。從冰箱中取出的食品，還是加熱後再吃比較安全。（汪汪）



常吃蔬果身體好，但是……
吃劑清洗最重要



使用專用刀具與砧板



避免清潔劑洗滌

選購鞋子

我們經常在街上看見鞋類的大拍賣，當然其中有真正的便宜貨，但也有「混水摸魚」的劣等品。你需要購鞋時，不妨仔細觀察。

(一)對於一些色彩鮮艷的涼鞋若有好感，則應考慮與自己大部份的服飾顏色有無辦法搭配，如果不能搭配，最好不要花小錢購買。

(二)許多價格便宜的鞋子鞋底太硬，不適合穿，容易打腳，又因柔軟度不夠，使腳底部份變得僵硬而不舒服，買回來穿不了幾天就不穿了，也是一種浪費。因此購鞋時最好先試穿一下，看鞋底的柔軟度是否太差，否則仍以不買為宜。

另外，應該可以買一些白色的

半高跟鞋子，有涼鞋、包頭鞋；對於一般的夾腳涼鞋與式樣簡單的平

底涼鞋，只要不是色彩太突兀，也是可以購買的。（小凡）



拍賣會中，選購鞋子要謹慎。（小鳳 攝）