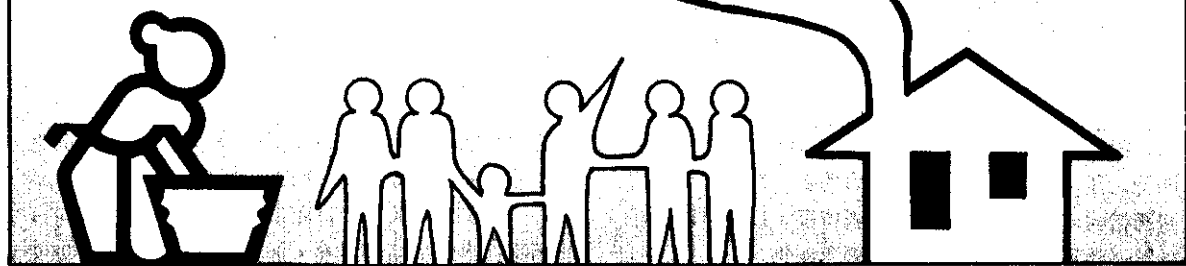


農村家庭 家事改進



● 陳秀政

夏日清涼點心：甘薯粉粿

甘薯粉粿，味道清淡，軟軟的，QQ的，夏日放冰箱裏冰涼再吃，更覺得清涼爽口，老少咸宜，並含有豐富的醣類、蛋白質、維生素A、B₁、B₂、C、纖維質、菸鹼酸、鈣鐵等營養，是一種低熱量的食品，多吃不易發胖，並可預防便秘等文明病，是夏日最佳清涼點心。



名間鄉農會家政班舉行鄉土菜製作及品嚐會，甘薯粉粿為其中的一種。（張瑞卿攝）

材料：上等甘薯粉一碗，七碗水，糖四兩，食用黃色素少許。

做法：(一)先將甘薯粉一碗倒入鍋中，加七碗水溶解後放在火爐上，一面攪拌用大火煮五分鐘，再用慢火繼續攪拌，煮至甘薯粉透明時再加一點點食用黃色素增加美觀（最好不要加），即可將鍋中粉粿倒於平盤的容器中，待冷卻後切小塊置盤裏待用。

(二)鍋中放半碗水煮開加進砂糖，再煮至溶化即成糖水。

(三)將糖水淋上切小塊的粉粿，即成清涼降火爽口的甘薯粉粿。

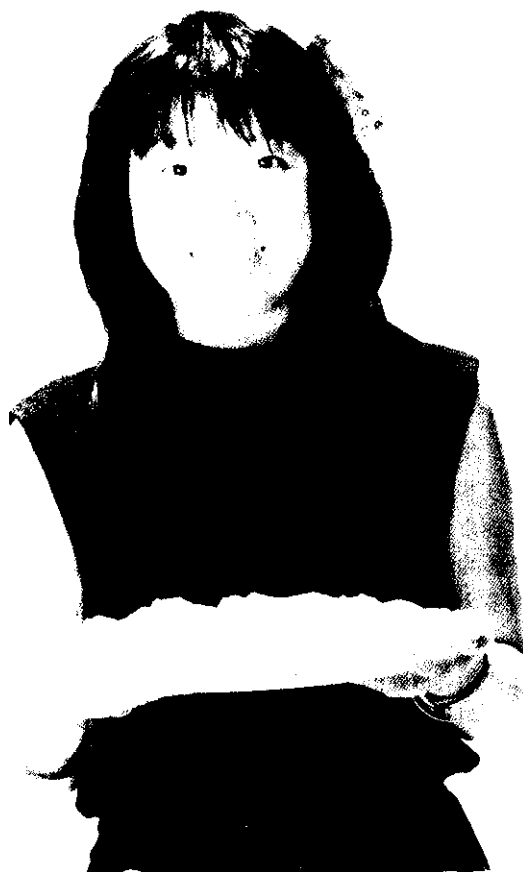
注意事項：

(一)甘薯粉加水時須溶化均勻不要結塊。

(二)火煮時須隨時攪拌以防燒焦。

(三)做好的成品待冷卻後置於冰箱下層即可隨時取食。

(四)粉粿切小塊時，刀須沾水防粘性易切。



甘薯粉粿（張瑞卿攝）

避免空腹飲酒

現代人講究良好的人際關係，因此應酬宴客不免要飲酒作樂一番，但常見的情形是一開宴就猛喝酒，那對身體健康極具傷害力。

因為空腹喝酒，酒精沒有經過消化就被吸收了，胃壁直接受到酒精刺激，長期下來胃壁就容易受損潰瘍。有些人空腹飲酒，很容易醉，也是酒精吸收迅速的道理。

空腹飲酒百害而無一利，因此，喝酒之前先進點食物是很重要的，下酒菜則以含有脂肪的較好，植物性脂肪的食物最佳。同時因為喝酒極易造成維他命及蛋白質的不足，因此飲酒時也要多攝食蛋白質與維他命含量高的食物。（夏榆）

防治耳鳴

耳鳴是周圍沒有聲音，而自己耳內却感覺有聲音的現象，患耳鳴的人很普遍，原因也極為複雜。

治療耳鳴，通常都是一些精神安定劑，最適當的方法是先找出問題，再對症根治。

一般防治法有：

- ①充分休息，避免過度疲勞，避免緊張與憂慮。
 - ②儘量少喝咖啡、吸煙，以防止耳鳴加劇。
 - ③把枕頭墊高，使頭部充血少，能減輕耳鳴。
 - ④作頭部運動，使頭部肌肉鬆弛，減輕耳鳴。
 - ⑤在醫生指導下服用鎮靜劑，可減輕或舒解耳鳴。
- 。（夏榆）