鹹魚的製法

材料：虱目魚，鹽

製法：虱目魚經打鱗去內臟後，以刀輕輕割開表皮，不要用清水洗滌，魚身以愈乾愈好，以鹽遍搽腹腔，表皮和頭部後在炎日下晒乾，去除流出的鹽水，再加鹽醃之，如此醃，晒三或四天，至魚身乾燥爲止。

食法：去鹽以清水洗淨後稍乾，再用油煎蒜頭，使呈黃色，將魚放入同煎熟，放糖，米酒少許，立即鏟起備食。

注意事項：①放置鹹魚的器具宜有蓋，並不怕鹽蝕，以免蒼蠅傳佈細菌。②鹹魚的保存時間，是以天氣和魚的乾燥程度而定，稍有濕氣，應拿出晒乾。③在醃魚時，絕對不能與水混合，手和工具亦宜揩乾

醫療常識

水蟲

人體被水蟲所侵犯最普遍的地方是在脚指間較細嫩的皮膚裡，這種皮膚病（又名香港脚）在夏日繁殖最快，尤其是多流汗，脚濕的人，更易感染。牠的症狀是皮肉腐爛，變成裂縫，時常流出液體，好像蟲蛀着一樣，癢痛非常，液體流到的地方便可能被傳染着。

致病原因：水蟲皮膚病多數是從不潔淨的公共浴室裡傳染得來，那些不潔的水裡含有水蟲，很易侵入浴者的皮膚，還有患病者穿過的鞋袜或赤足步行過的地方，都足以遺下水蟲而傳染別人。

預防法：應常沐浴，浴處排水宜快易乾，脚應使乾潔無汗，透風，不宜赤足行走，遇有積水，不宜踏入，患者的鞋袜不宜穿着，這樣或可以減少傳染機會。

治療法：感染着水蟲皮膚病雖不致危及生命，却是一種令人討厭，難於斷根的毛病，患者宜早期醫治：

一、患者宜保持脚指乾燥，塗上爽身粉或明礬使破爛部分乾燥。

二、初患早期可用碘酒（ヨードチンキ）塗上能消毒患部，繼續塗擦，雖不能斷根，亦可不致擴大而傳染。

三、米糠油治療法：（以下方法是簡德國先生介紹，患者不妨一試，並將試用效果見告）。米糠油是皮膚病的有効藥，尤其是治療乾漏（水蟲）及癬（田蟲）的効力最大。米糠是農村裏每家都有的東西，米糠油就是從米糠裡用簡單的方法提煉出來的油質。最先用一只飯碗，碗上放置一張倣紗窗用的鐵絲網，網上蓋着一張紙，最好用綿仔紙或障子紙或紗布，將米糠倒在上面，然後用木炭火，火力不可太强，放在米糠上，漫漫地燃起來，從米糠燒出來的油會自然地經過鐵絲網滴落在碗中。我們將米糠油塗在患有水蟲或是田蟲的地方，一天塗三四次，輕者塗四五天就會好，重者要塗二週間（禮拜）也會好。（簡德國）

蛋殼的利用

「鈣」與人體健康是有密切的關係，例如人的食品中缺乏了發展堅强骨骼的營養素—礦物質中的鈣，可能使小孩骨軟，牙齒易於腐壞而使高齡的人骨脆。在動物中亦有同樣的影響，鷄鴨飼料中缺乏了鈣質（石灰質）蛋殼就會變成柔軟。

用磨碎的蛋殼粉混在飼料中給鷄喫，能使牠生的蛋有實硬的殼，最經濟而簡便的便是利用已壓碎成片的蛋殼，隨意散放在飼鷄的場所，缺乏該項營養的鷄，就會自己尋食。

鷄飼料的用具

飼料散佈在地上，和泥砂混合，鷄食後很容易得着病菌而致鷄疫，同時在經濟上也不無損失，現在介紹這種飼料木造用具以供飼鷄的採用，牠的長處就是不會傾側而倒出所盛的飼料，並且一次食後餘下的飼料還可留作下次再用。

婦女新聞

◆美國婦女參加工運

美國婦女在工運方面，無論是在工會會員和組織領導上，都漸漸佔着重要的地位。現在美國有職業的婦女共有一千九百萬人，其中三百萬人以上是工會的會員。

在有些工會之中，婦女會員甚至佔了會員總數百分之四十至七十五，工會中遵守着一項政策，就是一切工人不論種族，信仰，膚色和性別，均受平等的保護。工會都支持同工同酬的原則，並且不斷努力增進工人的健康和安全。

◆麵粉袋做衣裳

美國許多糧食和麵粉製造廠，現在都用色澤美麗的印花棉布口袋包裝，代替以前的白色布袋。農家婦女利用這些空口袋做自己的衣裳，窗幃或桌椅套。小孩的衣服，

虱目魚の鹽づけ

材料：虱目魚、鹽。

製法：虱目魚のウロコと內臟をとり去つた後、魚の背肉から腹にかけて二すじ程包丁で開く。水で洗はないで充分に乾かしてから、魚の全身を鹽でぬつて、もう一度炎天で乾かす。乾かしてゐる內に鹽水が流れ出したら又鹽をつけて、魚の全身が水分の無くなる迄、三四日間乾かす。

料理：先ず鹽づけにした魚を水で洗つて鹽を落す。次に蒜頭を油でいためて黃色くなつた頃に魚を入れていためる。丁度良い頃に砂糖と酒少々を加へた後、時間を見計つて魚をとり上げる。

注意する事：（一）鹽づけにした魚を置く容器は、鹽で錆のつかないフタをかぶせて、蠅が寄らない樣にする。（二）鹽づけにした魚は、天氣と魚の乾燥程度によつて保存期間をきめる。濕氣のある時は時々とり出して乾かす。（三）鹽づけにする時には絕對に水と混ぜてはならない。

家庭醫學常識

水虫

水蟲は普通に足指の間の柔い皮膚に出來て、汗かきの人は夏の暑い時になると、よくこれに苦しめられる。水蟲の出來た所が爛（タダ）れて、皮が破れると、液體が流れ出て來てその個所が痛くて癢いが、一層厄介な事に、そのまゝに放つておくと液は他の部分に水蟲を傳へる。

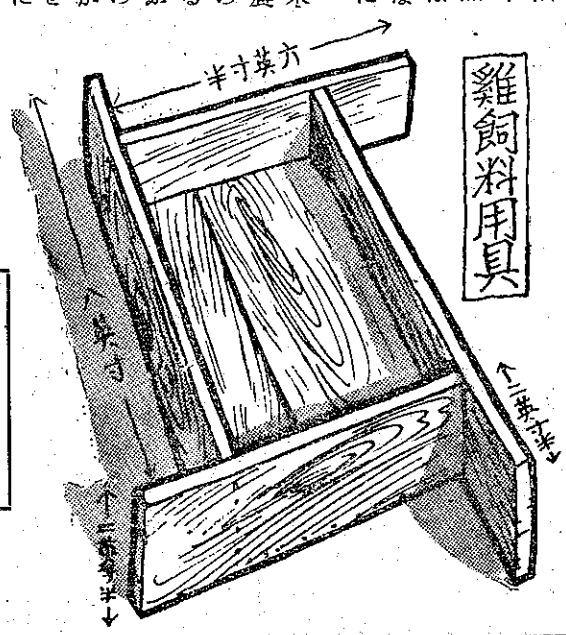
【病原】水蟲は多くは不潔な公共風呂などから傳つて來る。また水蟲の人が穿いた靴や、ハダシで歩いた所に水蟲が殘つて、別な人がこれを穿いたり踏んだりすると傳染する。

【預防法】毎日足をよく洗ふ。足に汗をかいたらすぐに乾かす樣に注意する。ハダシで歩かない樣にし、溜水を見たら踏み込まない樣にした方が良い。水蟲の患者の穿いた靴とか靴シタは決して借りて穿いてはならない。

【治療法】水蟲は身體に危險な病氣ではないが、人に嫌らはれる病氣で、早く治療をしないと、根治が難かしい。（一）常に足指の間を乾燥させて、シツカロール又は明礬をつける。（二）ヨードチンキを續けて塗れば、完全には治らないが、水蟲が潰がらない。（三）米糠油の治療法（中文の圖を參照）。米糠油は水蟲、田蟲などの皮膚病に効果があり、材料にする米糠はどこの農家でもあるので試してみると良いと思ふ。先ず茶碗の上に目の細かい金網をのせて、その上に更に針でところどころ穴を開けた障子紙或は布を敷きその上に米糠を盛る。次に炭火を米糠の上にのせると、米糠は除々に燃えて油が金網を通つて下の茶碗に溜まる。この油が水蟲、田蟲の特効藥で、一日三、四回患部に塗れば、重い人でも二週間、輕い人は一二日で治つてしまう。

カキ殻の利用

カルシウム（石灰質）は人間の骨を丈夫にする大切な營養分で、これが缺乏した子供は骨組が弱くて、ムシ齒になり易い。動物に對してもカルシウムは同樣な作用を有して居り、殻の軟い卵を產む鷄や鳴は明らかにカルシウム分の足りない證據である。この樣な鷄を治す簡單な方法は牡蠣（カキ）の殻を細く碎いて與へる事である。碎いた粉は餌に混ぜて與へるより、これを毎日餌をやる一定の場所に撒いておけば、自然にカルシウムの缺乏した鷄だけが啄んで面倒がはぶける。



便利な餌箱

鷄を何羽も飼つてゐる家では、時々餌箱をひつくり返して、そこら中に餌が散らばつて汚い。一寸した考案であるが、圖の樣に餌箱の端の板を少しづつ長くすると箱が落着いてひつくり返る事が無い。作る手間も餘りかゝらないので試用をおすゝめする。

婦女ニュース

アメリカ婦人と勞動組合

アメリカの婦人は勞働組合に於て會員の數から云つても、組織、指導の面から云つても重要な地位をしめている。現在、アメリカの職業婦人は全部で一千九百萬人いるが、そのうち三百萬人は勞働組合の組合員である。組合の中には、婦人の組合員が總數の四割から七割をしめてゐるものもある。大部分の組合は規定として、一切の組合員は、人種、信仰、性別を問はず平等に保護を受けるものとしてゐる。組合の主義として、同じ任務は同じ報酬を受けられる樣に、また組合員の健康と安全にはあくまで努力する事を目的としてゐる。

一舉兩得　粉袋を着物に

聞くところによると、アメリカでは澤山の食糧加工々場や製粉工場が、今迄の樣な白い布で麥粉など入れるのをやめて、華麗な色づきの袋に入れて賣り出してゐる事である。勿論、農家の婦人は大喜び、早速これを利用して、自分の着物や子供の服、カーテンやテーブル掛まで作れるとの事。