

婦女家庭

嬰兒的衣着

衣服：保護體溫為主要目的，對於處理嬰兒的衣着，尤其要注意。除清潔、整齊、美觀外，不應穿得太多或穿得太多，致使嬰兒們感覺不舒適，以致減食失眠，甚至阻礙生長發育，或引起疾病而使身體衰弱。

在選擇製造嬰兒衣服時，為了他們的體健康，應注意到下列幾個要點：①能保暖，②宜輕軟，柔滑；③粗織的質料能刺痛嬰兒的嬌嫩皮膚，④鬆稀，能使保暖較為長久，因空氣可以保持在較鬆的纖維空隙中而使體溫慢慢的發散，⑤顏色



：嬰孩衣服以白色為最適宜，因為他清潔分明，如用顏色的，應以不易退色為要件；⑥質地：冬天以輕軟、鬆稀毛織物，夏天以柔軟、輕巧、易洗滌，能快乾為宜；⑦衣服剪裁不宜緊窄，使嬰孩能舒暢地呼吸，免使肋骨受壓傷，并應注意到他活動與發育的便利；⑧式樣：應力求簡單，使易於穿脫，可節省時間，減輕工作，又不致損害嬰孩身體的發育。

帽子：在室內不宜戴，風的地方，應藉以保護頭部。

鞋子：除寒冷日子外，不需穿鞋，能行走的小兒，宜穿輕便的，至於不透水的與窄小的鞋是會影響健康及發育的。

豆芽菜的製法

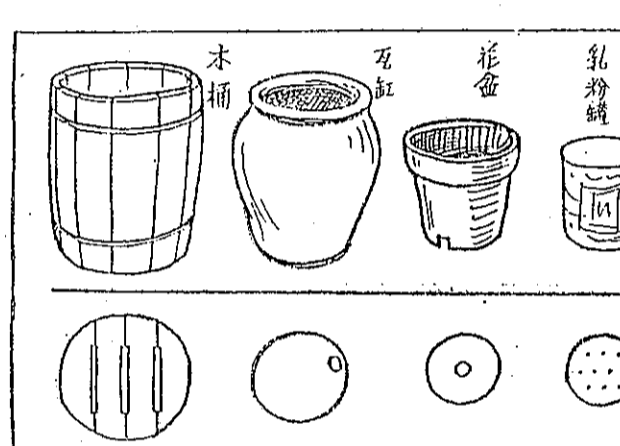
豆芽菜(豆莖)所含營養素不少，味鮮美，且不論夏、冬，隨時均可製造，確是一項大眾化的食品，製法簡單，不需播種，施肥，僅在室內給予適當的水份和溫度便可製得，尤其在蔬菜缺乏的時候，牠是理想的代用品。

原料：豆莖菜製成黃豆。一斤綠豆約可製豆莖菜五斤，一斤黃豆可製一斤。製造時所需的日數與溫度有關，最適宜的溫度為攝氏二十五度左右。所以夏天容易發芽，綠豆只需四天左右，黃豆六

天左右。冬天因氣溫較低，所需日數也較長。

製造工具：發芽用的容器應依製造的多少而定，普通以木桶最好，桶下做幾個排水孔。其他如瓦缸，花盆或乳粉罐都可利用。花盆底的排水孔，需於用時蓋一塊瓦片，讓水容易排出而種子不致流失。乳粉罐底以釘子打孔，用來排水，如發現有生銹時，應另換一個。

製造法：一種：選擇和浸中，壞的種子和雜物，就浮在水面，假如不除掉，這種種子容易腐敗，會影響到整個豆莖菜



的製造。選種後，就開始浸種，浸種的時間是六至十二小時。夏天氣溫較高浸種只需六、七時。冬天氣溫低浸種時間較長，用開水的溫度約在攝氏二十五度左右。

二、移浸好的種子在發芽容器裡面，種子若多應用較大容器，因豆莖長大時所需地方較多。可是容器過大，任其自然發育，會使芽莖細長，不合理想的短肥，種子安置好後，

三、洗滌：種子發育達到我們所需要的程度後，就可拿出來用清水將豆皮洗掉，然後煮熟供食或應市銷售。(喻適安)

廢棄的蔬菜

人類不採用的廢棄蔬菜，如豌豆藤、紅蘿蔔根(人參)蘿蔔(菜頭)葉，經加工後，適合為家畜飼料的飼料。這種蔬菜是農村的副產品，利用它做成飼料，既經濟又富於營養。

綠青的葉菜中，含有甲種維他命最多，家畜能於這些葉菜裡吸收甲種維他命，就不須用其他食品中的甲種維他命來補充。而且家畜經食這飼料後，生長較為迅速。

它的製法很簡便，將藤或葉曬乾後，碾碎成粉，便可混合於飼料裡喂養各種家畜。



誰都能出來的莫沙栽培

栽培莫沙(豆莖)的容器，其大小應視種子的多少而定。容器太小，種子發芽後，因空間狹窄，易生霉爛。容器太大，則因水分過多，易致發霉。理想的容器，應能排水，且能遮光。

莫沙的栽培，在室內即可進行。只需將種子浸水後，放入容器中，保持適當的溫度，即可發芽。發芽後，每日澆水，保持濕潤，即可收穫。

莫沙的營養豐富，可作為家畜的飼料。其製法簡單，只需將莫沙曬乾後，碾碎成粉，即可使用。

赤小孩的衣類について

赤小孩的衣類，應以輕便、透氣、保暖為原則。赤小孩的皮膚嬌嫩，易受刺激，因此應避免穿粗糙、硬質的衣物。

赤小孩的衣類，應以棉質為最佳。棉質衣物透氣性好，且柔軟舒適，適合赤小孩的皮膚。

赤小孩的衣類，應避免穿太多。赤小孩的新陳代謝快，易出汗，穿太多衣物，易致發熱，甚至引起疾病。

赤小孩的衣類，應勤洗滌。赤小孩的衣物，易沾污，應勤洗滌，保持清潔衛生。

家畜に與へよ

家畜的飼料，應以營養豐富、易於消化為原則。豆莖菜是家畜的良好飼料，營養豐富，且易於消化。

豆莖菜的製法簡單，只需將豆莖菜曬乾後，碾碎成粉，即可使用。其製法如下：

- 將豆莖菜曬乾。
- 將曬乾的豆莖菜碾碎成粉。
- 將豆莖菜粉與飼料混合。

豆莖菜粉可作為家畜的飼料，提高其營養水平，促進其生長發育。