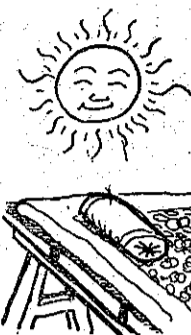


### 家政雜誌

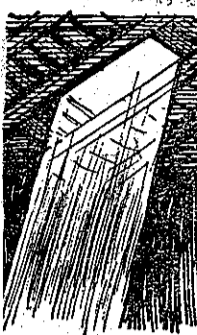
家庭烹飪燃料可以利用農  
村裡過剩的乾稻草，甘蔗粕  
(渣)，麥桿等，這是廢物利用  
的好辦法，最好先把它捆成小  
束，可使燃燒速度較慢，經濟  
實際，兩具其便。



衣服被褥主要目的是保護身  
體和維持體溫，因與身體接近  
的機會較多，為避免細菌藏匿  
，經常應保持清潔與多受陽光。



窗戶是用以疏通空氣接受  
陽光的，空氣和陽光能使人身  
體健康，精神愉快，廚房頂的  
小窗能把烹飪中的氣味和燃料  
的煙灰疏通外出，應多開天窗。  
(挖開小天窗比較容易，假如有  
工具，自己也可以做到的。)



晒衣服普通多用竹桿，白  
粗繩子和鐵線也通用，但竹桿  
濕後易於破裂，表皮下層易脫  
顏色與濕衣接近能使白色衣服  
變黃，難以洗除。最好方法是  
晒衣完後，將竹桿移置簷下以  
防晚間遇雨破裂。



### 孕婦生活

**沐浴** 孕婦流汗  
比常人較多，這是  
排除污物的一種方  
法，因此孕婦身體  
要注意清潔，夏天  
每日最少沐浴一次  
，禁坐及冷水浴，  
水不宜過熱而致身  
體疲勞，沐浴時間  
不宜過久以免傷風

**休息** 孕婦每日  
應有八小時的睡眠  
，日間如偶感疲勞時應隨時  
作短時間休息。

**乳房的處理** 應帶適合而  
不太緊的乳罩，(詳細說明  
，下期登刊)如乳頭偶有裂  
傷，可以肥皂清水洗滌後，  
塗上雪花膏(クリーム)或甘  
油(グリセリン)。

**嘔吐的防止** 妊娠初期，  
孕婦常有嘔吐現象，尤以  
早晨空腹時居多，應於每晨  
起床前稍食，靜臥片刻後離  
床則可減輕病狀。如嘔吐劇  
烈，食慾不振以致全身衰弱  
，應請醫師診斷和治療。

**情緒的抑制** 孕婦的精神  
多異常人，容易過敏或興奮  
發怒，應保持安靜，不可過  
分喜怒，悲愁，試作適當的  
抑制，以免影響消化及循環  
的正常。

家裡的廢物除零碎廢紙，  
竹頭木屑，可供燃燒起火之用  
外，其餘不能利用的垃圾宜早  
晚清除，免廢物堆積。  
靠近睡眠地方安置的便桶  
切勿久留宜每早清除，免有臭  
氣四溢，有碍衛生。房屋地下  
污塵穢物，宜每早清除，即使  
偶然弄污亦應立即清除。



### 吳郭魚烹飪法

郎玉

最近本省各地均在獎勵水田飼養吳郭魚(南洋鯽)，其繁殖  
力特大，生長快，飼養三四月就長大，富有營養素，現介紹它  
的簡單烹法，來供參考。

材料：

吳郭魚(每尾約三臺兩)三、  
四尾，醬油四五湯匙，糖、  
鹽、生薑絲、米酒各少許。

製法：

一、將鮮魚去鱗  
，內臟，以  
水洗淨後。

二、切薑絲。

三、放醬油，水少許於鍋內煮  
沸。

四、加糖、薑絲、鹽各少許，  
投入鍋中，再加米酒煮  
至魚熟。



材料：

吳郭魚五、六尾，油二、三  
臺兩，青蔥五、六根，醬油  
五、六湯匙，糖，米酒各少  
許。

一、鮮魚去鱗  
，內臟洗  
淨。

二、把魚表面切紋乾水候用。

三、油在鍋裡熱  
時，投魚在  
熱油裡煎，  
煎到脆黃。

四、放下青蔥，加醬油、糖、  
米酒各少許。煮沸時可食。



注意：

魚煎愈酥  
愈好，才不覺  
有刺，但不可  
把魚煎焦。



### 妊娠中の注意

(第十期的續)

風呂 妊娠は普通の人より汗をか  
くから、常に體を清潔に保つ事  
大切で、夏などは毎日少くとも一  
回は風呂に入る様にす。但し、  
行水、冷水浴は良くない。もし、  
睡眠、妊娠の睡眠は毎日少くとも  
八時間は必要であるが、その外は  
時でも、疲れを感じたら直ぐに横  
になつて、短時間でも良いから休  
息をとる。

乳房 生れて来る赤ちゃんの給乳  
に備へて乳房は時に大切にすべ  
きで、もし乳首に傷がついた場合  
はキレイな水で洗つてからクリ  
ムかグリセリンを塗つると良い。  
お産が近づいたら乳首や乳全體を  
毎日少くとも揉むと産後乳の出が  
よくなる。

吐氣の防止 妊娠の初期にはツ  
ハリと云つて、誰でもよく吐く、殊  
に朝のうら空腹な時に吐く吐氣を  
催すから、毎朝起きる前に軽く何  
か食べて、暫く床の中で横になつ  
てから起きると楽になる。嘔吐が  
劇しく、食慾が無くなる時は、  
その時は醫者に一應相談  
した方がよい。

精神 妊娠すると、普通の時と違  
つて、神経過敏で、一寸の事に興  
奮し易くなる。これは消化、血の  
循環に悪く、胎児にも影響する  
から、努めて氣を落ち着けて、喜  
哀傷が過ぎる様な事があつてはな  
らない。

家事 農村では台所用の燃料を獲ら  
ずとも見つける事が出来る。例へば  
、甘蔗渣、麥ワラ、乾草などを小  
束にして燃料にすれば非常に經濟  
である。

衛生 農家は衣服の衛生に餘り注  
意しないが、衣服は肌に常に接觸  
するので、傳染病の媒介をするシ  
ラミなどが出来やすいから、天氣  
の良い日などは日光に干して清潔  
に保つべきである。

窓は空気の流通を良くし、光  
線を充分に入れる為にも、  
身體精神の健康には必要  
である。台所の天井には必ず必要  
料理中の煙や臭を外に流出させる  
為のものがあるから、なるべく開  
けて頂きたい。  
家庭の廢物は利用できるもの  
は努めて利用し、残りの不必要な  
ものは適當な場所へ捨て、ゴミ  
が積らない様にす。

### 毛絲と編物の洗ひ方

寢室近くに置いてある便桶は  
長いあいだ溜めて置かず、毎朝  
必ずキレイに掃除して、桶屋中が  
臭くならない様にす。と、角、臭  
いと云ふ事は衛生的でない事だ。  
着物を干すのに普通の家庭で  
は竹桿を使つてゐるが、(紐(ナヲ)  
、針金を使つても良い。但し竹桿  
は長い間使ふと、割れて、中身が  
變色する為、これに白い衣服など  
を掛けると黄色くなつて洗ひ落し  
にくいから注意を要する。

この頃の様に肌寒くな  
ると、毛絲類の編物が欲し  
くなる。編物を始めるにも  
、古いヤ汚れた毛絲は先  
ず洗はなければならぬ。洗  
ひ方は、一つ毛絲の上手な洗ひ  
方を紹介して見よう。  
先ず古い毛絲をほどい  
て、長さ四〇(センチ)  
程の輪をこしらへて、熱  
い石ケン水の中に浸してから  
、手で軽く揉む。

この場合、注意して毛絲の輪  
を切らしたり、長く伸びてしま  
ない様にす。石ケン水で二回洗  
つたら、熱水で洗ひ流すが、冷水で  
洗ふと毛絲の纖維が縮むから、絶  
對に冷水を使はない事。毛絲類の  
洗ひ方は上述の様であるが、出来  
あがつた編物類も同じ様に洗ふ。

洗ひ終つた毛絲類は陰干(カ  
ガボン)にするが、その方法は平  
行な二本の竹桿に毛絲を通して、  
水の重さで毛絲が下に垂れて長  
く伸びない様にす。毛絲を清潔な  
竹炭(ザル)に入れ高く吊して干  
すのも良い。毛絲で編んだ衣類を  
干す場合、高く吊すと原形を毀す  
から、平らかな所に置いて陰干し  
にする、殊に肩の形や襟は大切だ  
からくづさない様に注意。

△(茹(ユ)た卵  
はナカ、殻が割(ム)  
けないが、その場合に  
は、冷水の中に暫く入  
れて置くと、中の蛋白  
が割れる様な事が無く  
また殻の裏に粘着し  
ないのに割れ易い。  
△石ケンで髪を洗つた後は  
酸液が皮膚でも一度洗ふと  
光澤が出て美しい髪になる。  
△洗濯石ケンで長いあいだ  
洗濯して手が荒れた場合には  
、酸液を塗ると良い。  
△食用器具や茶碗の衛生的  
な洗ひ方は、先ず軟い紙で油を  
拭(フ)き取つてから、熱した  
水あるいは石ケン水で洗つた後  
もう一度清潔な布キんで拭く。

家事雜誌