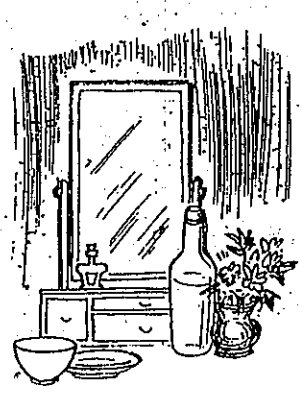
婦女家庭

鹽

鹽是很平凡而廉價的東西，可是生物沒有鹽是不能生存的，無論人或動物，不吃足量的鹽便會虛弱，完全不吃鹽可致死亡。

荷蘭國有一個時期，用剝奪食鹽作爲一種刑罰，在瑞典國曾用禁止食鹽一個月來代死刑，由此可知鹽對人體健康的關係。

鹽的用途很大，是化學工業上最重要的原料之一，可以用以製造肥皂，鹽酸，以及許多藥品。它可以調和血液，所以在流血過多的時候，往往注入稀薄的食鹽水。極爲稀薄的鹽水又可用來洗眼睛，細白的鹽粉並可做爲牙粉的代替品。在廚房裡，我們可用鹽保持食物，使其免於腐亂。總之，人類是不能離開鹽生存的。平均計算起來，每人每日不過消耗半兩不到的鹽，每年大約僅是八斤左右，這數目不能算是規定，爲着人的食物習慣的不同，可能增減。在這鹽產豐富的臺灣，鹽是如此地多而又便宜，可是又有誰注意到它在生活上的價值呢！



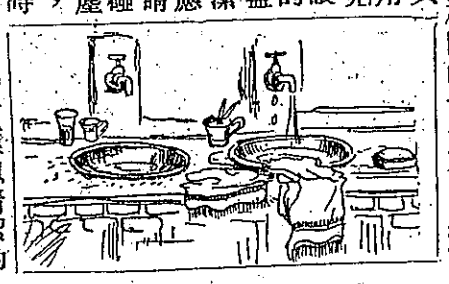
醫療常識

砂眼

眼睛在我們身體上各器官中占着很重要的地位，一個人假如眼睛不能看見，將會使他的生活變得毫無意義，那是非常痛苦的，所以失明的人，一生的幸福都隨着喪失。因此我們對於眼睛應當有適當的保護，有了毛病就應立刻醫治。

砂眼是一種很危險而普遍的眼病，得病的孩子比成人多，可惜我們卻不大注意它，實在它這種慢性的侵略，是不應被忽視的。砂眼的病狀在開始的時候是眼瞼上漸漸增厚，慢慢結成紅色或黃白色的濾泡，重症的顆粒粗糙，帶蒼白色而平滑，久則呈乳頭形，成爲角膜血管翳，使視力受到障碍，以至失明，它的自覺病狀如：畏光，流淚，羞明，眼角微癢，灼熱，分泌物增加等狀態。

預防砂眼的普通方法是不可用公共的洗臉用具，避免用有砂眼病的人的面巾面盆，不清潔的手不應接觸眼睛，眼睛碰到砂，塵等污物，或痛癢時，不宜用手指而應以清潔的手絹去揉擦，或閉上眼睛，稍稍睜動，讓淚水把污物洗出，以棉花浸開水洗亦可。



治療方法經醫生證明病症，輕的可用金黴素藥膏（向醫生購買），每日搽塗，重的當然由醫生以適當的方法治療。

蘿蔔糕

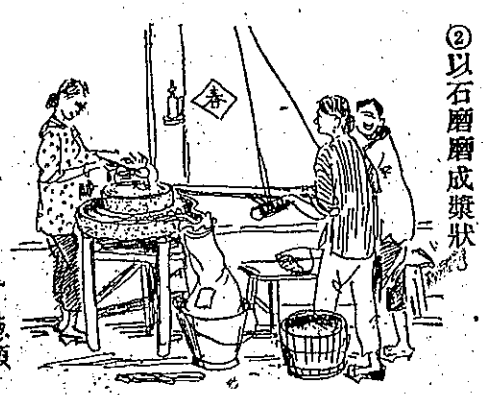
材料：蘿蔔（菜頭）三斤，在來米十兩，猪肉，冬菇，蝦米（乾）、青葱及普通作料。

用具：蒸籠，淺大盤子（鋁器或搪磁）寸半深。

製法：

①先把在來米浸水二三時。

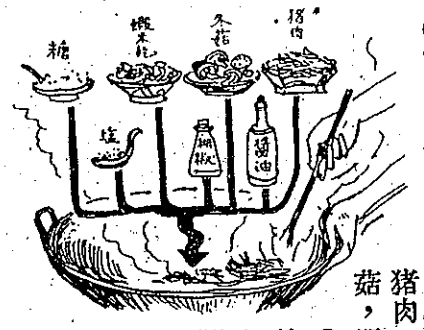
②以石磨磨成漿狀



③蘿蔔去皮切成絲。猪肉，冬菇，蝦米乾，葱頭（乾）或青葱切粒。

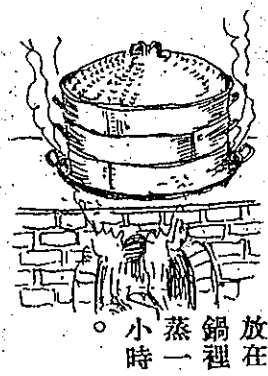
④鍋裡炒蘿蔔絲至熟，不可加水。

⑤油鍋炒葱頭至呈黃色時加上猪肉，冬菇，蝦米（乾）粒，和以醬油，鹽，椒粉，糖少許。



⑥熟蘿蔔絲與米漿並三分之二的肉粒混和，其餘三分之一佈散在糕面上。

⑦盛在蒸籠裡，籠底以笹葉平舖或盛在盤中放在鍋裡蒸一小時。



⑧稍乾水時切片，放在油鍋煎食，香腴非常。

鹽

鹽之云，平凡而安價的物品，這麼平凡的生物，即使人間的生活中，如果沒有鹽，世間的生物，即使人間的生活中，如果沒有鹽，世間的生物，即使人間的生活中，如果沒有鹽，世間