

主婦們購備食物時應有的 (一) 營養常識

食物種類很多，但除了水以外，其他的營養成分，都包含在食物中。這六類食物所含的營養成分，雖然不一，但總的來說，必須要有適當的配合，才能使你感到愉快，工作勝任。

生活有趣，你可依照下面所介紹的「六類基本食物」及購備食物時應有的營養常識原則去選配，調理每日的飲食。

(一) 綠色及黃色多葉的蔬菜

例如：青菜、苜蓿菜、芹菜、金針菜、南瓜等。

主要營養素：每日有此類食物，可供給多量甲種維生素，和少量乙種及丙種維生素和鈣質。

對身體的用途：① 避免傷

風。② 維護眼力。③ 光滑皮膚健康。

購買時應注意：① 儘可能

在生產的處所去購買。② 選購沒有腐爛、蟲咬、破傷的。③ 輕輕地擇取，不要多行摩擦或磨擦使表皮受傷。

烹調要則：① 煮的時候將

蓋蓋緊，並只用少量的水。② 過度煮者，會使菜失去清脆、新鮮的味道、和色澤，所以烹調時應用猛火以及快的手法，煮好立即食用。③ 盡量利用煮菜的水份。④ 如肉裏要加蔬菜同煮，先待肉剛要煮熟，然後加入蔬菜，再同時煮之。



(二) 含丙種維生素豐富的食物

例如：黃芽白、高麗菜、番茄、檸檬、紅辣椒、青辣椒、木瓜、橘子、黃瓜、茄子等。

主要營養素：每日有此類食物，能供給大體內種維生素。

對身體的用途：① 組合身體的細胞。② 預防牙齦的鬆動、紅腫。③ 促進細胞裏氧化和還原作用的進行，幫助身體內細胞的代謝作用。④ 增加抵抗力。

購買時應注意的：① 好的水菓份量較重，外皮完整。② 好的番茄是堅實平滑、色澤均勻，沒有腐爛疤痕或破裂。③



縫紉講座

樸實簡單的 上裝

可，袖口寬二十公分。
① 後身較原型長十七公分，長自肩線延出至你所需的長度即可。
② 前身圖與後身圖一樣做法，前中央加寬一公分半為重疊處開扣洞之用。
③ 領口的三分之一處與腰部八公分處連一



選堅韌而重的高壓綫，買小標的比較買大標的一部份省錢。
烹調要則：① 最好是生吃，(黃瓜、辣椒等)儘可能不要削去外皮，免失去丙種維生素與礦物質。要不然，用猛火煮，盡量縮短煮的時間，煮好立即就吃。② 酸性水菓最好不要用刀切。③ 番茄最好生吃，但要洗乾淨或把皮剝去。④ 不可加碱一同煮以免破壞丙種維生素。



讀者注意：
來函詢問各種問題時，請書明地址姓名以便答覆。
編輯室啓

材料 任何料子都可，雙

幅布需用一碼又五十分公分，鈕扣八粒。

加寬一公分，從腋窩下三分處引一線與袖口相連，照圖製成後身圖。

② 前身圖與後身圖一樣做法，前中央加寬一公分半為重疊處開扣洞之用。

直線為切開線。
④ 領及袖邊圖製法請參照下圖。

裁法 照圖將前身後身

剪開線剪開加四公分半，腰部紙樣重疊少許，就可與其他各部一樣留出縫邊後剪裁了！

總法 ① 前

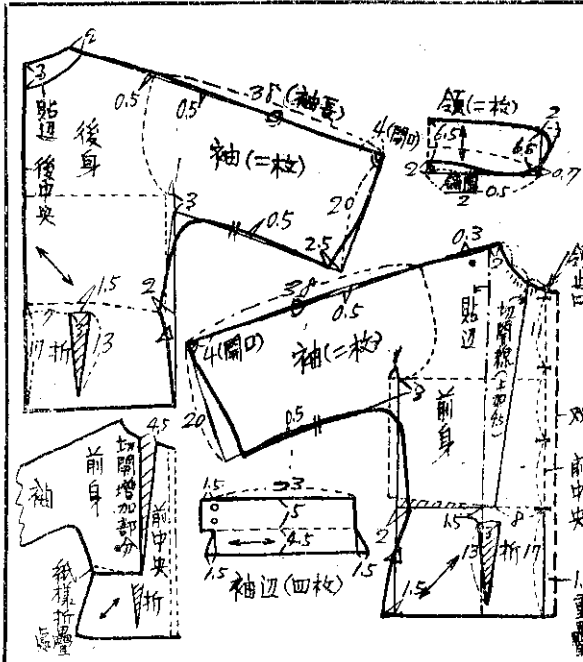
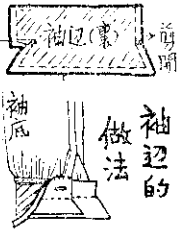
部的折打好；肩部縫合，但袖口處留四公分的開口；前身貼邊縫好，開扣洞。

② 將領口放出的四公分半收攏，兩層領縫好後再上領。

③ 前後身及袖下縫合後將袖口收攏為二十三分寬。

④ 袖邊照圖將兩片縫好，反轉後上好再開扣洞。

⑤ 將鈕扣釘好就成一件你心愛的上裝了！





粉刺：

最普通的皮膚病

吳廣利

皮膚的皮脂腺分泌過盛而與汗、塵埃等混合所引起的一種皮膚病，起初發現皮膚毛孔有黑色小點，不久周圍紅腫，頂點現黃白色的顆粒，擠時就可擠出如膿樣的脂粒。粉刺處理不適當以後就會遺痕累累，而有損美觀了！

粉刺的發生不但與男女青春生理機能性能不調有關，其受食物、通便、健康的影響非常之大，尤其是精神的不安，心緒不佳，缺乏社交與感情的動搖更甚，其次與遺傳亦有關，如在體質上富於脂質者，其受遺傳的機會較多。預防粉刺和維護美容應注意的幾點說明之：

①注意清潔：每日早晚以及外出歸來必須以溫水洗臉一次，其後再以冷水沖洗之，然後用沒有油質的化粧品稍擦之。所用之肥皂必須選擇優良的化粧品肥皂(含有硫黃最好)，先以舌尖嘗試之，無刺激感時方可應用。

②化粧品的選擇：油性過強的化粧品絕對避免應用，必要時雪花膏類化粧品也盡量少用，頭髮要經常保持清潔，不宜多用髮油。每晚頭髮以溫肥皂水洗一次為最理想。

③食物的選擇：食物的選擇對於有粉刺的人最為重要，

平常應多吃富於甲及丁種維生素的食物。水菓以及蔬菜是一日不能缺少，至於砂糖、馬鈴薯、奶油、啤酒、巧克力、肥肉等應盡量少吃，酵母片以及肝臟食品為最理想的食品。

④注意通便的習慣：每日應有大便，日常要多喝開水，流質食物，以及水果蔬菜，如有習慣性的便秘，每天早晨及

如果對穿衣的方法稍加研究，即同一衣服在保暖上也有大有不同，少量內衣，如穿得得法，也能暖和。

最近穿毛織上衣的很多，可是大多穿在最外面，這在保暖上的效果很少。原因是毛織對於熱的發散量大，穿在外面，結果是發散體溫。所以天冷時毛織衣服穿在裏面，外面再穿上一件普通的襯衣，那麼保暖的效果就大多了。

衣服資料對熱的發散量請參考下表：

絲次 木綿二〇 棉類內衣二四 呢(ネ)二四 毛類內衣二五

再在冷天而衣服不夠時，如在兩件襯衣之間夾以報紙來穿就很暖和。因為報紙會保持暖和的空氣層於兩件襯衣之間，並且紙是熱的不導體，所以衣服資料有防止體溫發散的作用。

衣服與保暖

不同對於熱的吸收力也異。熱的吸收率為：麻類元，棉〇〇，毛類〇三。

還有衣服的颜色，對熱的吸收率也大有差別。

白色〇〇 黃色二二 暗黃色〇四 棕色二五

紅色二六 黑色三三

這就是說，色愈濃，熱的吸收率愈大，所以冬天應穿暗色的衣服，夏天應穿白色的衣服。

知道這些常識，就會知道應穿什麼衣服應才合適。要衣服暖和就是防止體溫的發散以及體溫的傳導，同時也要知道某種衣服對熱的吸收能力怎樣，那麼就是很少的衣服也能保暖了！

睡前應喝鹽開水一杯，如仍不能治愈便秘時，可請醫師指導服用瀉劑。

⑤日常生活：日常生活應有規律，早晨做些輕鬆之戶外運動，促進血液循環，使身體內器官保持正常機能。盡量避免流汗，每日睡眠不可少於八小時。

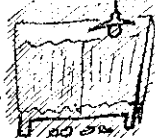
以上為預防方法，如粉刺非常多時，不應自己用手亂擠，最好請醫生除之，然後塗以消毒藥水防止傳染病或其他不良後果，請醫師用荷爾蒙治療也是消除可惡的粉刺的一個好辦法。



家庭常識

問：小孩子晚上害怕，睡覺時不應該點燈呢？

答：(臺南周月娥)



問：我最近又要小孩子了，我應該告訴小(小港吳添丁)嗎？

答：你應該告訴你的最小孩子，因為「好姐」是人類本性之一，一旦新嬰兒降生，前的一個孩子，便被突然「丟開」，這對孩子心靈是一個嚴重打擊！做母親的應該在分娩前一個月預先告訴孩子，使他有所準備，同時你還要告訴他有弟妹之後，怎樣快樂？有什麼權利？

問：父母的好牙齒可以遺傳嗎？

答：(編者答)

問：父母的好牙齒可以遺傳嗎？

答：(編者答)

問：多麼糖是不是會使牙齒不健全？

答：(左營李娥)

全，而是吃糖以後，若不漱口，口中因溫度濕度的關係，發酵產生一種酸性物質而腐蝕牙齒，使牙齒健全有影響，所以我們要在吃過糖及食物以後要漱口，尤其是睡覺以前的一次，更為重要。

問：我們大家都用右手，但我的孩子却愛用左手做事，是不是應該教他改用右手？

答：(員林陳發)

問：不對。因為用左手做事，並沒有什麼不好？可以教他試着改用右手；但如他改不過來，不必強求，因為如果強迫他改用右手，結果往往會使他轉變成吃症，讀書困難或是自卑等不良的後果。

問：(編者答)



炒麵茶

冷天的晚上，沖碗麵茶來喝，不但可以使身體溫暖，而且會使人忘却疲勞。

材料：麵粉一斤，豬油四兩，白糖半斤，芝麻一兩，冬瓜糖三兩。(如沒有可免)

做法：①冬瓜糖切成細粒。豬油熬出。芝麻炒香。

②豬油與麵粉、白糖一同入鍋內用文火炒，隨時翻動，等麵粉變成黃色時，將冬瓜糖、芝麻加入拌勻，就可以收入罐中。吃時取二大湯匙放在碗中，用開水沖後攪拌均勻，水的多少可隨人意。