

主婦們備食物時應有的營養常識

例如：牛乳、鮮牛乳、牛油、淡牛油、奶油、人造黃油。

主要營養素：①孩童、孕婦及乳母時，每日需飲牛乳四杯，成人二杯，可供給鈣質與一日所需的維生素B₁。

②一片奶油和一般含有脂肪的食物，供給每日必需的溶脂。



維生素和脂肪。

對身體的用途：①使牙齒、骨骼堅固、正直。②生長所必需的食物。③供給熱量，為工作遊息之用。

購買時應注意的：①好的牛乳是淡黃的，略有味道，微甜、黏着玻璃杯旁邊。②好的奶油是軟的，在平常溫度並不融化。

烹調要則：①牛乳除為飲料外，可和入飲料、早餐穀類、湯與冰淇淋一起。②牛乳不宜直接用火煮，煮時要時時攪動，避免燒焦。

(三) 蔬菜及水果

例如：馬鈴薯、甜薯、茄子、鳳梨、香蕉等。

主要營養素：每日有此等食物，可供給需要的維生素和礦物質。

對身體的用途：①幫助正常消化功用，和排棄身體內廢物。②促進生長、發育並供給生活力的需要。③調節身體內體液的酸鹼度與各種生理作用。

購買時應注意的：①要堅實無斑點而且色澤均勻。②普通熟的水菓比生的含較多的維生素。

烹調要則：①倘此等食物要在沸水中煮，煮的時間一定要盡量縮短。②蔬菜需要洗淨後才去皮或切開，切不可在水裏浸泡過久。



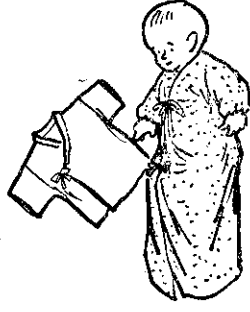
(四) 牛乳、乳酪、奶油和一般富有脂肪的食物

縫紉講座

(七) 嬰兒用的兩種衣服

一、毛巾布長衣

這件衣服最好用毛巾布或絨布做成，冬天如用毛質呢料也可做成禦寒的冬衣，而夏天如用薄布做睡衣穿也可呢！



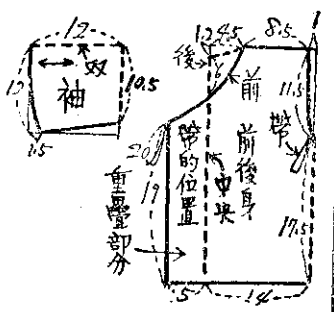
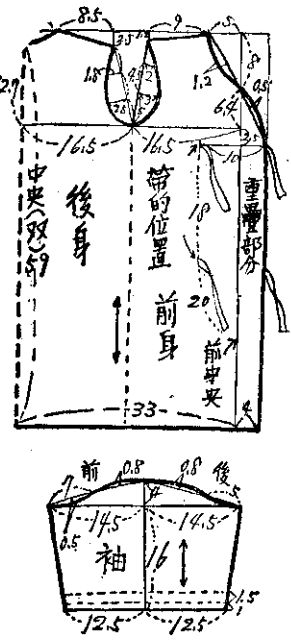
材料：單幅九十公分，布帶八十公分，一公分寬的鬆緊帶三十公分。

縫製：①照圖將衣身及袖繪好，留出毛邊後再剪裁。②肩縫合後將袖上好。③貼邊縫好釘牽。④袖口貼邊縫上，中間穿入鬆緊帶把袖口收攏。⑤將八十公分布帶分成四條，釘好就成一件可愛的小睡衣了！

二、襯衣

嬰兒的襯衣是非常重要的。因為它是穿在最裡面，與皮膚接觸，所以在選擇布料時不得不注意。嬰兒皮膚非常柔嫩，布質稍粗會將皮膚擦破；此外顏色也會刺激嬰兒皮膚發紅或起斑疹，所以嬰兒內衣一定要選擇柔軟而顏色淺的細布或軟綢做最合適。

材料：單幅五十公分。布帶四十公分。



縫製：圖繪好以後照前面方法縫做。唯袖口不穿鬆緊帶。



家常便菜 冬菜肉圓湯

材料：肉四兩，太白粉小半湯匙，酒大半湯匙，醬油兩湯匙，白糖少許，薑末、鹽各少許，水一大碗，冬菜三湯匙。

做法：肉要買半肥半瘦的，先細細切碎，將酒、醬油、白糖、薑末、太白粉等着實拌透，然後做成小肉圓。

在做圓子時爐上燒滾一大碗水，水滾時將肉圓放入，再滾兩滾後，撇去湯上面的沫，加入川冬菜，將鍋蓋好，燒十分鐘，肉圓完全浮在湯面上時，加少許鹽就好了！此法做成的肉圓湯非常鮮美入味！