

主婦們備食時應有的營養常識

(五)肉、家禽、魚、蛋、與乾豆

主要營養素：含有蛋白質、維生素B、鈣和鐵。

對身體的用途：①製造身體的細胞和組織。②修復破壞部份。③維護神經的健康。④使骨骼、牙齒和指甲堅固而有力。⑤維持血液成份正常。

購買時應注意的：①肉紋細細與營養價值無關。②好的牛肉是鮮紅的，有彈性，和有香味。③新鮮豬肉，淡紅而堅硬和有脂肪。④長成的家禽比未長成的滋味好些。⑤鮮魚的眼睛應光亮、體肉堅硬，用手指按壓，並不顯露形跡。⑥鮮紅，肌肉白色，肛門不凸出。⑦新鮮的蛋殼略呈粗糙有粉狀，蛋黃在蛋白的中間，用光照射，清晰可見，放入水內，新

鮮的蛋即行下沉。⑦選擇豆類，要顆粒和色澤均勻，而且要肥大不起細紋。

烹調要則：不論肉紋粗細，只要烹調得法都能可口。煮蛋白質的重要方法，是用慢而且均勻的火候，急火使肉類粗硬。①細軟肉用烤或烘的方法來保留維生素B₂，粗硬的肉則用蒸煮。②煮肝的時間比其

他肉類要短少些。③雞的作法常用油炸或烤的方法，老雞則常用煮或燉。④煮魚用中火，如用油炸可略塗麵粉以保留鮮味，並且因有外皮，可避免吸入過多油份。⑤煮連殼蛋可加冷水煮到沸點，軟心蛋不要讓水煮到沸點。軟心蛋煮三五分鐘，硬蛋則需七至十分鐘。⑥乾豆浸前用熱水洗，用浸豆的水連豆一起煮，可保存味道和營養素。



熱量的食物 (六)米和一般供應

例如：米、麥及穀類或其製品以及芋薯等。

主要營養素：整粒的穀類供給糖和維生素B。

對身體的用途：①供給熱和熱量做身體活動之用。②幫助神經健全。

購買時應注意的：①選擇清淨、完整、大粒的米，儘可能地買未經過度碾磨的。②早飯可加用麥片、燕麥片等。③根莖類食物需要堅硬，肥大。

烹調原則：①用適當的水份，用蓋密的鍋煮。②少攪動。③煮到相當火候，使澱粉鬆開，纖維變軟即可。(完)



家庭問：快四歲的孩子，但走路，這對他智力有影響嗎？

(朴子胡彩霞問) 答：你不必煩惱，有些孩子開始走路要比別的孩子晚一點，尤其是骨架較大，身體很胖的孩子。總之，孩子走路的早晚，與他的智力沒有關係。(編者答)

②問：我應該教孩子學走路嗎？(陳清水問) 答：不必，十二個月到十八個月的孩子，他自己就有要舉步的本能。千萬不能在孩子還沒有能力及要走路的時候時，你就勉強他去站立着或是扶着他的手試步，這樣不但不能使孩子會走路，反而會使孩子的腿部彎曲或是腳部受傷，因為孩子這時腿及腳還不够健全足以支持他的體重。(編者答)

③問：我的六歲孩子，穿衣服時總是很慢，天天上課遲到。如

果我替他穿，他就發脾氣，在地上爬，所以總弄得我不愉快！(基隆呂阿海問) 答：你試着用比賽的方式引起他急於穿衣的興趣。例如



早晨你利用準備早餐或是洗衣服時間與他比賽，當然你最初幾次總是故意讓他勝利，並且讚許他一番，那麼他對穿衣服有興趣了，以後就會養成快快的習慣的。(編者答)

④問：我的九歲與十一歲的孩子，最近對讀書非常沒有興趣，怎樣使他們歡喜念書呢？(雲林盧萬材) 答：你可以找些課外讀物，在晚間或假期時讓他們輪流高聲念出來，你可以旁聽，有錯時立即糾正，不明瞭時你可以解釋給他們聽，日久後不但他們的口述能力增加，而且識字能力也會進步，這樣他們對讀書的興趣會增加的。(編者答)

家中應備阿摩尼亞

(一) 衣服偶為汗所污，可以用阿摩尼亞溶液來洗，即能褪去污點，恢復其原來本色。

(二) 洗擦窗戶的玻璃，在水中加阿摩尼亞溶液百分之八，可使其光亮透明，毫無灰塵。

(三) 要除油漬，可在沾油之處，略施淡薄的阿摩尼亞溶液，上覆白紙，再用熨斗來熨，即可除去油污漬。

(四) 要保存銀器等器皿的光彩，可用羊毛布蘸阿摩尼亞液來擦。

(五) 浸毛氈絨布於水中，加阿摩尼亞液百分之三十，再加苛性鹼達百分之五十來洗滌，可使其潔白而不皺縮。

(六) 被蜂蟻或其他毒蟲所螫時，塗以阿摩尼亞，即可止痛，收效極速。

(七) 假如有人暈厥，可用阿摩尼亞放在病鼻下嗅之而使他們回復知覺。



家常便菜 蒸魚 材料：刺魚(魚骨)少或無刺，沒有刺的魚半斤，豆腐八塊，蝦米兩湯匙，豬油一湯匙，太白粉半湯匙，鹽、胡椒、葱、薑、芫荽各少許。

做法：①魚去鱗，去骨。蝦米用水少許泡軟，切碎。蔥薑切成細末。②將作料，魚肉與泡蝦米的水拌勻放在碗中。③可若放在飯鍋中蒸也可。

④上桌時加芫荽，若有麻油(香油)加一小匙就更香美了！