

現在介紹兩種極富於營養而經濟的食品—豆漿與豆腐：從下面表中我們很容易瞭解爲什麼它是一個經濟的營養品呢？

類別／成分	豆漿	牛乳
水分	九四.三克	八七.〇克
蛋白質	三.一克	四.〇克
脂肪	一.一〇克	三.〇克
糖分	一.〇〇克	五.〇〇克
灰分	〇.四五克	〇.七〇克

㈠、從豆腐的製造成本來看：

一板豆腐的成本爲二角元（與市售大小相同共四小塊）

18瓶豆漿的成本爲一元八角

㈡豆漿與牛乳的比較：

㈢大豆與肉類的比較：

類別／成分	黃豆	牛肉	豬肉	羊肉
水分	九.二克	五八.〇克	三五.三〇	六七.三〇
蛋白質	三六.〇克	一八.一克	一四.三〇	一八.九〇
脂肪	一七.〇	一七.三〇	一四.三〇	一三.〇〇
含水化合物	一三.〇克	—	—	—
礦物質	四四	〇.九〇	〇.七〇	一.〇〇

如此算來如果吃一斤肉或一斤牛乳，便可吃很多倍的豆腐和豆漿，因此我們稱它是一個既經濟又實惠的營養妙品。

製造的方法

①洗豆：選擇品質優良的青皮豆或大連豆。用清水洗去塵土及雜物，至少要洗三次。

②浸漬：將洗淨之豆浸於清水中，夏季須浸四—五小時，冬季須七—八小時，最好是視其腹溝是否齊平。

③磨豆：將浸好之豆置石磨上磨之，其豆汁之濃度，以豆汁恰能自磨槽中流下爲度。

④煮沸：將磨好之豆汁放入鍋中以文火煮沸，不能燒焦，否則能影響品質。

⑤過濾：將煮沸之豆汁，放入布中濾之就成豆漿，殘渣是餵豬的良好飼料。

⑥加石膏：將濾出之豆漿中，加入少許石膏，溶液使其凝固，此凝固物曰豆花，一定溶量中究竟加入石膏多少，貴在親自經驗，一般以加至豆漿中起小顆粒時即可，普通一板豆腐僅需石膏粉約一二克，如得太多製成的豆腐就會太老了！

⑦壓榨：最後將調成之豆花傾到於一定形式之豆腐模型中，壓去其中所含的水份（約經十分鐘）即可卸去模型便成豆腐了。

工藝之家開幕 蔣夫人剪綵

省建設廳與外籍婦女聯誼會合辦的「工藝之家」，已於三月一日開幕。開幕典禮由建設廳長連震東主持，蔣夫人應邀剪綵。

「工藝之家」設在臺北市中山南路五號工業試驗所樓下，專替農友銷售各種手工藝產品。其業務目標是推進社會福利事業並發展手工藝業，故所得利潤將以百分之五十捐助慈善機構，餘作建設廳發展手工藝業之用。農友如有優良的手工藝品，可寫信給該處請求銷售，但所開價格必須合理。

座談會 十一、二歲女孩用的上衣及短裙



材料

上衣用細緻的布或綢都可。寬七十二公分的布需長九十公分。小扣七粒。撳鈕四付。

短裙最好用毛質料子做成。寬七十二公分的布需要一百三十公分，撳鈕五付。

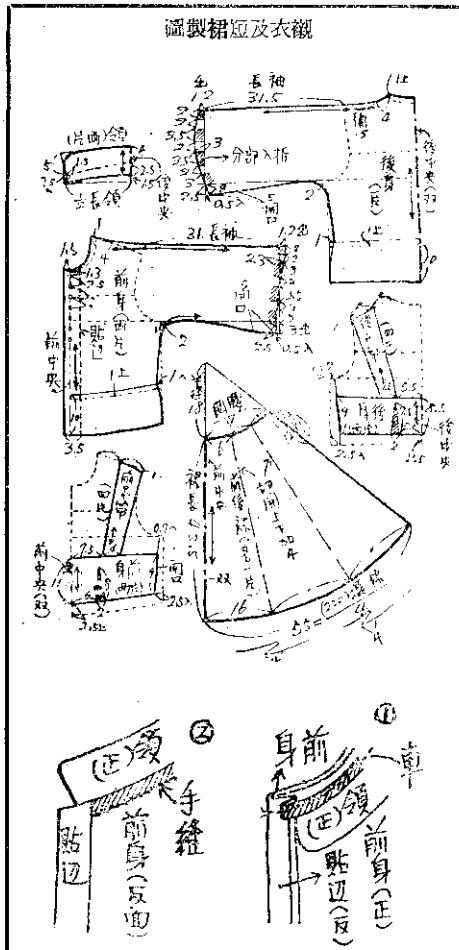
製圖

裁圖時大體都依照原型，只有離肩部四公分處作一水平直線出去，延伸爲袖長，後袖口照圖作成凸弧形，前袖口作成灣曲形。

短裙的腰部及背帶仍是利用原型畫成，腰部較原型提高兩公分半，其餘可參照圖。裙子部是分用十八公分及六十公分半做半徑，繪成兩個月同心的圓弧，然後照圖裁取弧形成前後裙圖。

縫法

上衣先將肩縫車好；袖折口打好，然後前後身車好，但袖口下端留五公分爲開口用，然後加貼邊。領兩層縫好後另用一布條照圖裝上。最後釘扣及袖口撳鈕。短裙是將折打好以後與腰部縫好，再參看上期裙開口做法將裙旁開口做好，最後將裙的兩旁縫合，背帶釘好，撳鈕釘好，就成一套美麗的衣服了！



上領的方法