



一般人吃柑橘的時候，都不會想到橘子皮還能製成很好吃而且很名貴的食品。

柑橘皮，在中藥裏名叫「陳皮」，其功效是健胃補脾，「蜜陳皮」、「陳皮醬」，及「陳皮梅」等，都是用陳皮做的，所以除了好吃而且對身體是有益的。現在將幾種製法介紹於後。

橘皮外層有無數的油胞，含有大量檸檬油及少量單寧，味很苦所以應先將橘皮的苦味除去再加工製造。其方法如下：

① 先將橘皮在清水中洗滌清潔。

② 去掉靠近果梗較硬的部分，再切成二公分的小方塊。

③ 將橘皮放在鍋中，加入浸沒橘皮的水以及四—五茶匙食鹽，煮沸一〇—一五分鐘，換上新水，加鹽再煮，如此，換水煮三四次後，再用白水（不加鹽）換煮三四次，直到沒有苦味為止。（橘皮一公斤需鹽大約半公斤）

（一）蜜饯陳皮
原料：橘皮一公斤（新鮮的）白糖：一公斤。

做法：將橘皮除去苦味後，瀝去水分，加入白糖煮到橘皮互相黏起時就成了，趁熱裝

在已消毒的瓶中，就是很好的蜜饯了。

（二）陳皮醬——材料做法都與蜜饯陳皮一樣，不過是將苦味已去的橘皮瀝水後，用刀切碎，搗爛，再加入白糖煮到相當濃度時就成了，這種果醬夾在餅乾，麵包或饅頭裡面是非常可口的一種點心。

（三）陳皮梅——原料：橘皮一公斤，白糖一三〇〇公分，黑梅三〇〇公分（約二〇〇個）

陳皮梅是先將黑梅洗淨放到陳皮醬中一起煮四五分鐘就可以包裝了。包時是黑梅的外面，包一層相當厚的陳皮醬，然後在外面包上透明的玻璃紙，即成陳皮梅了。

市上所賣的陳皮梅，都是黑色，是加一種糖色，使他顏色變黑的，糖色的做法是將糖三〇〇公分在鍋中燒成黑色加水三〇〇cc而成黑色黏性液體。將此黑色液體倒入梅子與果醬的混合物中，攪拌均勻，直到顏色够黑時為止，煮乾後就可拿出來包裝了。

如果想吃稍酸一點的，可在作醬時加上三—五公分的檸檬酸，那麼所做成的蜜饯或果醬就有一點酸味了！

縫紉座

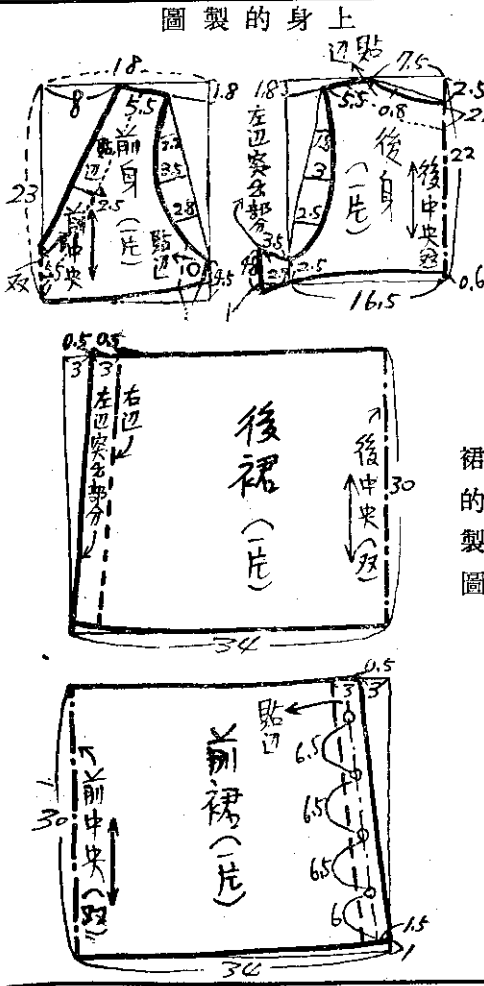


六歲女孩用罩裙

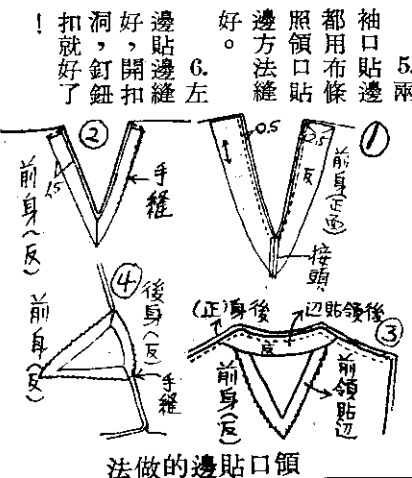
材料：用紅或藍色蔴丹士林布最好，七十分公分的布需用一—二公尺，扣子五粒。

裁法：照圖繪好的紙樣，照圖上箭頭指示放在布上，四邊留好毛邊就可裁了，裙下擺都應留較寬的毛邊。圖的左邊較右邊寬三公分是為鈕扣車疊處用。

縫法：1. 前領口貼邊照下圖①②做，將貼邊尖端接好，車好，翻轉熨好，用手縫牢。
2. 後領口貼邊照下圖③及④做，先是前後身正面疊合，再將後領貼邊放在前身上面車好，再將前後身肩部也縫合，領貼邊翻向後身縫好。



裙的製圖



5. 兩袖口貼邊都用布條照領口貼邊方法縫好。
6. 左邊貼邊縫好，開扣洞，釘鈕扣就好了！
7. 將前後兩片裙的腰部先用縫衣車上最大的針步車一次。再將一頭的上兩根線頭打結後，從另一邊抽上面的一根線，于是裙子就縮小了，縮到與上身腰圍一樣時，就可將前裙與前身縫好，後裙與後身縫好。
8. 上身右邊及裙右邊都車好。