

蜜餞嫩薑的做法

冬天又是做蜜餞薑的時候了。蜜餞薑又稱做薑糖，具有特殊的香甜口味，能夠興奮精神，增進食慾，在寒冷的季節中，吃了可以預防寒氣的侵襲，值得大家嚐試一下！

宋仙和

一、原料的準備

①薑十公斤：選形狀完整，纖維細嫩肥厚品種而無病蟲害或外傷的新薑，洗除砂土後，以小刀或玻璃片刮去外皮，洗淨橫切為厚一·五—二公厘的薑片，浸於清水中備用。

②砂糖八公斤：上級無砂塵夾雜物之優良砂糖合用。先將糖五公斤和水九公斤配合為 Brix (ブリックス) 三十五度 (註一) 之糖液，用紗布過濾澄清後候用。剩餘之砂糖在製造時逐次加入。

淨的薑片，一起投入鋁鍋內煮沸廿分鐘後，去火靜置一晝夜 (所用的薑若是薑味辛辣較強烈者，必須先和水煮沸一次後，將薑片取出再和糖液同煮。次日將剩餘砂糖之半加入，攪拌混和均勻，使濃度增加至 Brix 四五度後再如前法，繼續煮沸十五分鐘，去火再靜置一晝夜，依此方法每次加熱，加糖，提高糖度十度，直到其糖分達七十度時為止。這時糖分已達飽和狀態，故必須減低火力防止燒焦，以免影響品質，取出乾燥之就成薑糖了。(註二)

二、製造的方法



將配好之糖液與切好洗淨黃白色鮮明，具有薑之固有

質脆，薑片整齊無疵，無砂塵及其他夾雜物而且充分乾燥色澤黃白色鮮明，具有薑之固有



香味，無強烈薑辛或焦味，苦味及其他異味等就是上品了。

就先秤六五兩的水，和三五兩的砂糖混合就可以得到 Brix 三五度的糖液了！

(註二) 乾燥方法，可用熱風乾燥機，或電熱乾燥法，維持溫度六〇—七〇度C，一—二小時便可完全乾燥。無此設備時可以風乾或太陽晒乾。

通我們所飲之糖水或冰水，差不多是 Brix 一五—一八度左右，Brix 一度是糖度一度。就是一〇〇斤糖水中，含有糖一斤。鄉間沒有 Brix 計 (糖度計) 測定時，可用重量來計算。Brix 三五度糖液時，即可。

若製品欲加糖粉 (一種白糖經過加工製成之極細的糖粉) 時，必須在完全乾燥以前，或冷卻至三五度C (我們體溫一樣時) 時，把糖粉混合攪拌

家常便菜

雪菜炒茭白

材料：雪裡紅 (新鹽菜) 四兩 茭白 (脚白筍) 五根 肥瘦豬肉四兩 豬油兩湯匙 鹽薑酒糖各少許

做法：先將雪裡紅薑與茭白切絲後分別在油鍋中炒透 (茭白略加鹽) 盛起後，再將肉絲倒入油鍋爆一爆，加酒、糖、與醬油少許，薑鍋片時，將雪裡紅與茭白和入再炒起鍋。

注意：醬油太多，會使青翠的雪裡紅顏色轉黃。這菜是極鮮美清爽可口的菜。(振發)



束胸之害

西洋女子以乳房高聳為美，此風東漸，都市中遂有不少女性群起效尤，于是胸部低平者，或做假乳，或用針藥以及外科手術，受不少痛苦而使胸部突出；相反的，臺灣鄉間却流行着「束胸」風氣，鄉間一般未婚婦女以為胸部高聳是一件可恥的事。許多十五六歲的少女，正在發育開始，乳部漸漸長大時，就開始用長布一條或緊背心，將胸部束緊，壓平乳房，于是常見身體健康的少女們，竟把胸部束得如木板一樣的堅實而板平的。

束胸的害處是非常大的——影響到母子兩代的健康，因為胸部一經緊縛，呼吸

困難，肺部不能充分的獲得新鮮空氣，容易引起肺病。更可慘的是因為束胸後，乳部發育當然不健全，于是婚後生育時乳腺不能充分分泌乳汁，以致嬰兒沒有足夠的乳吃；更有些人因為束胸使乳頭凹陷 (俗稱瞎乳頭)，就是有乳嬰兒也無法吮吸；嬰兒得不到充分的乳汁而乳母也因乳汁充漲痛苦萬分。其實乳之

「隆」與「不隆」，全是個人生理關係，只要身體健康，可聽其自然，無需「矯揉造作」而影響本身健康及未來的幸福。希望做母親的注意自己的女兒，有否犯了以上所述的毛病，如有時應當立即勸告糾正，以免貽患將來！

何彩新