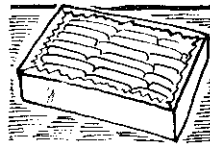


香腸



製法：先將小腸外部附著之油剔去，用筷子將他翻過來，用鹽搓洗乾淨然後再將小腸按在菜板上用竹片或用筷子方的那一頭將腸上面的肉輕輕括去，最後只剩一層透明的表皮，洗淨後吹起原乾備用。

材料：豬小腸一斤 肥嫩臀部豬肉五斤 米酒半斤 白糖四兩 鹽六兩 薑汁一小盆 硝少許。

豬肉不能洗，除去皮骨，切成較手指稍細的粗肉條。再將肉及各種作料都放在一瓦盆內，攪拌均勻後就可以灌了！

用漏斗或竹筒，將拌好作料的豬肉塞入腸內，塞時

香腸亦名臘腸，以廣東做的為最好，因其透明，漂亮香甜，肥嫩，各地雖有做製，都難與比。平津所製色黑而多五香味，南京製者名香肚，其形如網球大小是用豬膀胱為外衣做成的，其色香味雖屬可以，但都不如廣東香腸到口酥香而有餘味，茲將其製法略述於後：

全部灌好後用針在有空氣部分的腸表面刺小孔幾個，使內部空氣可以排出。最後掛於太陽或房簷下使之風乾。

注意：此種廣東香腸不能加入醬油，否則顏色較黑就不成爲廣東香腸了！

另有一種臘肝腸，是用豬肉加以

等份之豬肝灌成，但晒好後不如香腸透明，灌時如欲加醬油，頂好是加福建之豆豉油，顏色雖稍深，而味道則與香腸各有千秋，佐飯固屬好菜而更爲下酒之佳品。



對於蛋類應有的認識

克強

蛋(卵)觀念。

第一、一般人以爲雞蛋「有補」，而鴨蛋是「冷」的，不是補品。其實依照科學的分析，上述的各種營養成份雞蛋除「水」及「磷」較高外，其他的成份都不及鴨蛋高，所以實際說來鴨蛋的營養價值比雞蛋要高！致於「冷」或「熱」是沒有科學根據的舊式說法。

第二、一般人常認爲生蛋比熟蛋營養滋補，其實蛋類的營養價值的高低，實不因生熟而有不同。(編者註：有些維生素會被熱所破壞的，不過蛋類是我們身體中所需的蛋白質及礦物質的重要來源，而不是維生素的重要來源。)不過生蛋較熟蛋在腸胃中消化的時間要多一倍，所以生蛋不但不能滋補而且是比较難於消化的。此外蛋因母雞健康的關係，蛋外常附有細菌，若蛋沒有洗乾淨，生着吃下去，可能發生疾病，反而有害，所以生蛋以不吃爲妙。

再從經濟觀點來看，雞蛋價格要比鴨蛋高多了，何必多花錢去買那營養價值並不較高的雞蛋來吃呢？所以你們固執了！改變一下舊觀念吧！



兩用襯衣

這件運動型的兩用襯衣，一定是你家父子都歡迎的。

它與普通襯衫做法一樣，不過肩部做雙層的。比較經久耐穿，腰部與下擺都是直的，可以做襯衫穿，也可以做茄克用穿在外面。天氣涼了，選那質地較厚的布料來做一件，是多麼經濟！

口袋形式可隨你喜愛而選擇有蓋或是普通樣式的。