



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。平津所製色黑暗而多五香味，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，其色香味雖麗可以，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：

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 薑汁一小盞 蒜少許。

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。



注意肥瘦相間，不然太瘦時則老硬難嚼，過肥又膏膩不堪，腸之全部灌好後，用細繩將腸的兩頭結牢，中間也用細繩分段紮好，每段長短雖然不拘，但以四寸左右最為合適，注意灌時不可灌太飽。

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



### 對於蛋類應有的認識

蛋(卵)

觀念。

類的可食部分蛋白與蛋黃兩部。蛋白是純蛋白質，是一種水溶性的完全蛋白質——能全部被腸胃消化吸收而利用的蛋白質稱為完全蛋白質。蛋黃中含有脂肪外並有鈣、鐵、磷等為身體上不能缺少的礦物質，此外更有維生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D、E、K等，所以蛋類是最富於營養的一種上等食物。

蛋雖然是一種很普遍的食料，但是一般人常有兩種錯誤觀念。

第一、一般人以為雞蛋「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、一般人常認為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要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，所以生蛋不但比熟蛋滋補而且比較難於消化。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，所以生蛋以不吃為妙。

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？所以別固執了！改變一下舊觀念吧！

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，佐飯固屬好菜而更為下酒之佳品。



### 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。