木瓜的幾種家常食法

韞阿

在臺灣木瓜不能算是珍奇的水果，它價廉而多汁，味甜，有特別的香味且含果酸甚少，維他命的含量却很多，其中以維他命C及維他命A尤爲豐富。未成熟的木瓜含有木瓜酵素能分解動物性蛋白質，爲醫學上最佳之消化劑，所以飯後吃木瓜能幫助消化，就是這個道理。

一般人都喜生食木瓜，其實木瓜也可以做酒及菜食，不但清香可口，而且別有風味。玆將做法簡單介紹如下：

一、木瓜酒

將已成熟的木瓜五六個，去皮及子，加砂糖（木瓜五斤，約需砂糖一斤）。上面用石塊壓緊，一星期後，加入米酒一瓶（一磅）。及冷開水一磅（，如欲淡味的酒，可加水一磅半至二磅）。經一星期或十天，再用布袋濾清，倒入鍋內。煮開，冷却後裝入瓶中，即成芬芳可口的木瓜酒了，注意濾渣時應濾清，否則容易變爲酸酒的。

二、蜜餞木瓜

青木瓜二三個，去皮去子切絲，撒上一點鹽，醃十五分鐘，漂清鹽味，濾乾，傾入燒熱之鋁鍋內（用鐵鍋木瓜發黑）。用文火慢慢的燒。同時用筷子不停的攪動，等汁燒乾時，加入四湯匙砂糖，等到砂糖融解，又生出許多汁液，燒乾後，再加四湯匙砂糖，如此共加三次。到木瓜已透明發亮，第四次可加雙倍量的砂糖，燒乾後離火，但還要不停的攪到冷却爲止，如此則木瓜絲不會結在一起，同店舖裡所賣的蜜餞木瓜一樣了。

三、木瓜糖

青木瓜三四個，去皮去子，切長條塊。侵入石灰水中，一天半至二天，浸到木瓜發硬即成。（石灰水以過飽和爲量）次將硬的木瓜條，漂去澀味，濾乾，同做蜜餞木瓜一樣，加糖煮乾，再加糖煮乾，最後成爲又硬又乾燥的木瓜糖，上面包着一層像霜似的白糖粉。

四、木瓜乾

將青木瓜洗清去皮，去子，切條如手指般，加鹽醃，裝在罐內，上用石塊壓緊，過一星期，曝晒至七分乾，裝瓶蓋緊，吃時切成細粒，與糖醬油同炒，香脆可口。或將晒至五分乾後加上好醬油及適量的糖，壓緊，過一星期後取出，切片，加麻油少許，味同醬蘿蔔。

五、炒肉絲

青木瓜一個，去皮及子，切成細絲，用鹽醃十五分鐘，洗清鹽味待用。肉四兩，切絲，加醬油，糖，甘薯粉拌勻，傾入油鍋中，加生薑一片，一炒即行起鍋，次再用油將木瓜絲下鍋炒熟，加入糖鹽及醬油，滾透，然後將炒熟的肉絲傾入拌勻起鍋，乘熱上桌。

六、紅燒肉

青木瓜一個，去皮及子，切成一寸見方瓜塊，猪肉一斤，切塊，加醬油鹽及糖，同下砂鍋燒滾後，改用文火，半小時後即成（因木瓜含有木瓜酵素，故很容易燒熟）。

上述幾種木瓜菜食，沒有什麼奧妙的地方，不過是作者歷年經驗所得，拉雜寫出供給各位主婦們作個參考罷了。

幫助兒童克服恐懼

兒童無論是否已經養成了懼怕的心理，只要有了懼怕的表現，父母們便應該幫助他除去恐懼的心理，使兒童們有安全感，這裡有兩個簡便方法可以幫助兒童們克服恐懼：

第一、令和他年齡相他仿的兒童，與他一塊戲玩他所怕的東西，例如阿福非常怕狗，就叫他與別的小朋友們與狗在一起玩，等玩了一會，他見他平時所怕的狗並不傷害他和他的朋友，而且很有趣的，于是他的恐懼的心理就會漸漸地消除了。但是如果是和年紀較大的兒童玩他所怕的東西時，大人就應在旁邊看着。不然，非但他的恐懼心理不能消除，反而會因此加倍恐懼的，因爲年長的兒童往往要譏笑他，恐嚇他，于是不但不能達到你的目的，反而適得其反。

第二、是使愉快的情緒與可怕的事情聯在一起，使可怕的事成爲可愛的，有趣的，快樂的。例如兒童怕黑暗，母親可以在冬季的陰暗天氣時，或在黑暗的室內作種種遊戲，如猜摸到的是誰？或是找小皮球等遊戲，在兒童猜對或是拾到皮球之後，就和他握手，或是給他些糖菓，表示鼓勵。像這樣做幾次，他怕黑暗的心理自然就會消滅了。

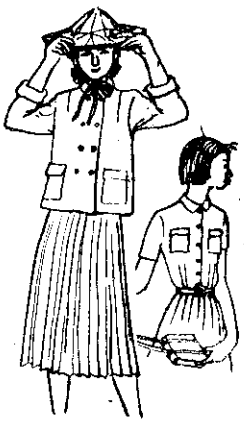
保存鹹魚臘肉的方法

吳文華

鹹魚臘肉放的時間稍久，便容易生蟲或發生臭味。尤其是臺灣天氣較熱，這類食物更是不易保存。現在我們告訴你一個非常簡便的保藏鹹魚和臘肉的方法，請試試看：將鹹魚或臘肉切成大塊，放在缸中或大口玻璃瓶內，倒入大量的花生油以蓋滿魚肉爲止，這樣魚肉便可以保存很久而不致變壞了。

注意：花生油與魚肉都可以隨時取出食用的。

少女便裝



這套衣裙最適於少女們穿着。上衣胸前兩個口袋既便利又美觀，裙子是用百褶的，可以表現得文雅大方。當你出門訪友時，加上一件短外套更覺美觀了！

外套選質地較厚的布或薄呢做成，顏色可以用鮮艷一點的。裙子最好用顏色較深一色或方格的布或毛料都可以。襯衫最好是用薄布或軟綢做，宜用淺色或小花的。