



成熟的木瓜含有木瓜酵素能分解動物性蛋白質，為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。茲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

在臺

木瓜發黑）。用文火慢慢的燒。同時用筷子不停的攪動，等汁乾乾時，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卻為止，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。浸入石灰水中，一天半至二天，浸到木瓜發硬即成。（石灰水以過飽和為量）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，最後成為又硬又乾燥的木瓜糖，上面包着一層像霜似的白糖粉。

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，傾入燒熱之鍋內（用鐵鍋

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，曝曬至七分乾，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，次去皮及子，切成一寸見方塊，豬肉鍋炒熟，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，上述幾種木瓜

保存鹹魚臘肉的方法

吳文華



鹹魚臘肉，請試試看：將鹹魚或臘肉放的時切成大塊，放在缸中或大口間稍久，便容易生蟲，肉便可以保存很久而不致變壞了。

注意：花生油與魚肉都較熱，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

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：

幫助兒童克服恐懼

第一、令

和他年齡相仿的兒童，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目的，反而適得其反。心理自然就會消滅了。

不然，非但他的恐懼心不能消除，反而會因此加倍恐懼的，因為年長的兒童往往要譏笑他，恐嚇他，於是不能達到你這樣做幾次，他怕黑暗的，心理自然就會消滅了。

裝便女少

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！

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。

