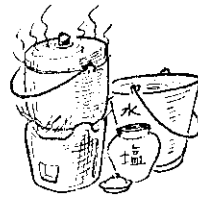


# 瓜黃泡醋

(瓜胡漬酢)



黃瓜臺灣稱為胡瓜，在大量出產時期，可以選擇那種幼嫩的胡瓜，來做醋泡黃瓜，非常清脆可口，這是每家早點及便餐的優良副食品。茲將製法分述於下，以便各位農友們試製。

原料：黃瓜一公斤 食鹽二公兩 酢四合(約二兩) 味淋(可用米酒代替) 辣椒及肉桂粉各少許 糖酌量可隨自己的嗜好酌量增減)

用具：木桶或缸一口 小缸或廣口瓶幾個 石頭 刀 板等

做法：

①食鹽和水一公升煮沸製成食鹽溶液，放冷待用。

②黃瓜洗淨後再將瓜的兩頭用刀修去少許，放入木桶或瓦缸內。(木桶或缸必需先洗清潔涼乾)然後稍稍壓平。

③把煮好的食鹽水倒入鋪角黃瓜的木桶內，再用石頭壓在黃瓜上，務使黃瓜全部被鹽水淹沒，二至五天後就可取出晾乾。

許多人遇到困難痛苦時，總不會坦然安心的，這對心理衛生講非常有害的，相反的，無論遇到任何失敗或不幸的事件都要以愉快的情緒去處理解決。最忌將一個問題深深藏在心底，而消極的悲觀起來，這悲觀和憂慮不但無補於事實，反而招致許許多多的痛苦。

醫學昌明的今天，我們已經知道憂慮、沮喪、恐懼等等對身心健康講是與傷寒或瘧疾一樣危險，它們造成了心理種種疾病的根源。

那末如何使精神上得到愉快呢？

①遇事要肯定的決斷，不要心猿意馬，反覆猶疑。

②將醋、味淋、辣椒、肉桂粉及糖等調味品混合均勻，等全部溶解後就可以使用了。

③將晾乾以後的醃黃瓜，投入另一容器內(木桶或廣口瓶都可以)，再加入已混合好的調味汁，這調味汁也應將黃瓜全部淹沒。

④將瓶口密封。



好後，經過幾天就可隨時取出食用了。

製成的黃瓜應肉質細嫩、清脆可口、鹹淡適宜且芳香的就是優良上等的製品。

製時應注意的事：

①購買黃瓜時，最好選沒有病蟲害而且瓜形一致的，外皮深綠色果肉肥厚的最合用。

②若果形不一致(大小差別很大的)時，在第一次用鹽水浸以前，可依瓜的大小分別浸之，或將瓜對剖為兩片，果形較大或較老的，要多加一點食鹽，而且時間也要稍長。

③第二次泡時，如將醬油代替醋時，就成市上所賣的福神漬了。

## 如何使精神愉快

陳宗碧

②遇事不要吹毛求疵，因為這是自尋煩惱。

③遇到不如意的事，要平心靜氣的去接受它。

④遇到你現實環境不能再改善時，必須要滿意要達觀，否則悲愁是無益的。

⑤忘記一切不幸的事件，因為今日的世界，沒有一件事是值得可憂愁了。

⑥學習去喜歡別人而且要樂觀的對你的工作感到興趣。

以上六點基本條件，你如果都實行的話，那你的精神必得愉快，事業也會有很大的成就了。

## 祖母也沒有牙齒

國強給小弟第一塊糖吃。媽媽說：「弟弟還小，沒有牙齒，還不會吃呢！」

國強說：「祖母年紀很大，為什麼沒有牙齒呢？」

## 你為什麼要打我

哥哥打弟弟，去告訴爸爸，爸爸生氣打了哥哥一下說：「弟弟比你小，你為什麼要打他？」

哥哥對爸爸說：「我比你小，你為什麼要打我呢？」

## 代郵

阮錫民、廖鴻儀、應鵬晦、秦松、任先哲、張仁祝、土豆油諸先生請示真寶姓名或詳細地址以便奉寄稿費。

## 家常便菜

### 五柳枝吳郭魚

吳郭魚又名南洋鯽，是本省光復以來的名產，繁殖很普遍，肉質嫩美，但烹調得法與否影響食味，下面所介紹的就是它的改良煮法——五柳枝吳郭魚。

材料：吳郭魚(大的一隻或二隻，豬肉二兩，胡瓜(或竹筍)半條，葱四—五支，蒜頭二—三粒，蕃椒半個，甘藷粉一匙，醬油一匙，砂糖一匙，食鹽及醋各少許，花生油適量。

做法：將吳郭魚去鱗片，破開肚子取出內臟物，洗清魚身兩面割二—三刀，後用鹽稍醃片刻，投入沸騰中之花生油中，煎五—六分鐘，視其魚身全體已完全成熟時，取出放在大盤內待用。切好的豬肉，蒜頭，蒜頭及蕃椒等，投入鍋內炒熟後，加水約一碗和胡瓜煮沸，待胡瓜煮熟之前，加入蔥尾，此時用食鹽，砂糖及醬油等宜調合適當，再加入甘藷粉溶液攪動之，使其變成濃汁時離火，而滴下少許食醋，攪拌後倒在魚上就成可上桌食用了。以上用量可以製成一盤大菜。