



「醬筍」是一種很好的蔬菜加工，主要的原料是用竹筍，豆浦（霉）及食鹽。醬筍不但可佐便餐，若和魚或肉類合煮，其味更是鮮美。醬筍可以貯藏很久而不敗壞，如在豐收時期，大量製成，在蔬菜缺乏時既經濟又可隨時食用。

材料與準備

- ①竹筍（二十臺斤）：選半瓶量；可使熟成後的筍醬芳香有味。
- ②豆浦（二臺斤）：豆浦又稱豆麩（也有人稱豆霉），是用黃豆製成的。可向市場醬料店或雜貨店中購買。（自製豆浦是將黃豆浸一夜後，蒸熟，撒於竹筐上放冷，然後蓋上一層龍眼葉或用布袋蓋在上面以維持溫度。二三天後黃豆就變成生滿綠黴的豆浦了。）
- ③食鹽（三臺斤）：選擇無夾雜物的粗食鹽。
- ④鳳梨二或三個：選購八九成熟的鳳梨。這是用來增加香味的，不容易購到時可以不用。
- ⑤砂糖（六至七臺兩）：選用乾燥無夾雜物的砂糖。

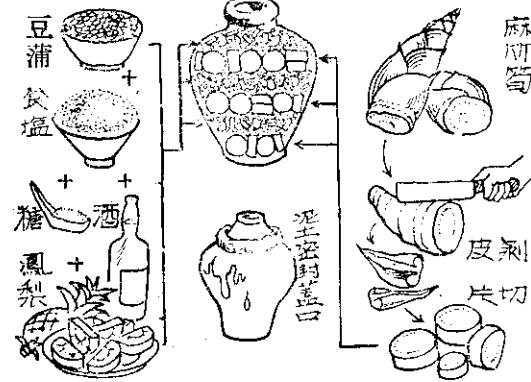
⑥米酒（三〇〇公分，約半瓶量）：可使熟成後的筍醬芳香有味。  
⑦甕一個（石頭缸仔）：洗淨乾燥後備用。

製造方法

①筍剝皮後，切除硬堅的頭部，及柔嫩筍尖後，再將筍的中段切做二寸厚的大塊待用。

②將豆浦，食鹽及砂糖等先在一大容器內混合均勻。

③鳳梨剝皮去果目及果蕊後，對剖成兩半



，再橫切為三片。  
④將已配好的豆浦鹽等，撒入缸底半寸厚時，然後投入筍塊一層。上面再撒豆浦一層，照此方法每鋪入筍塊一層就撒上海鹽一層，到鋪滿為止。至於鳳梨片及酒，可隨意加入。每層在鋪時要常常用手輕壓，以減少缸內的空隙，最後再撒鹽一層，然後加蓋密封貯藏之。  
密封之方法，普通可用一個飯碗（茶碗或ドンブリ）蓋上缸口以後，用稀泥立刻糊封好，使之密不透氣，然後把缸放在陰暗處，一個月就可以取出食用了，但貯藏期間愈久愈好。

製成的

醬筍以具有芳香氣味，色澤黃褐，酸鹹適度就是上品了。

注意：

食用時可依照需要分量取出，用具必須清潔，絕不能有水份，然後再加蓋封之，以防蠅蟲。

# 潔水與健康(下)

徐遐

## 不潔的水

「飲水」既然是我們日常生活中必備的條件，但是水中有時却存留着許多細菌和雜質，如果不小心喝了，很可能因此會發生很嚴重的疾病。像霍亂、傷寒、痢疾或各種腸寄生蟲病等等，都是以「不潔的水」為主要的媒介，歷史上有幾次「大流行」，成千萬人的死亡便是明顯的例證！

## 自來水——安全

水的來源很多，有河、溪、湖、泉、井或雨水的不同。然而目前人口集中於城市，這些水源根本無法供應，又容易受地下水溝穢水和垃圾的沾污，對居民健康有莫大的威脅。在設計任何一座現代化都市建築中，首先考慮的就是「給水問題」，設立設備良好的自來水廠和敷立周密的給水系統——水管，使每一位居民有權利享受足量安全的水！

自來水廠從天然水源中，吸取大量的水後受沉澱，沙濾和軟化的潔治處理，再經過「液氯」或漂白粉的消毒，這樣才能合乎水質的標準（註），送達用戶。此時水中尚剩有少量的氯（特稱餘氯），即使不幸有少量微生物（病原體）的侵入，也可以完全殺死，充分保障水的安全，能直接飲用！

## 煮沸、氣、碘

平常吃「開水」，實在是一種個人保健最澈底的習慣。不過水中的微生物及毒質必須于煮沸後三分鐘，方能全部清除。至於盛水器具的清潔，在天氣熱喜歡冷飲時，更應注意！內地很多省分的婦女，常見有前頸部腫大的甲狀腺腫，這是由于體內碘質的缺乏。

根據科學實驗的結果，水中含足量的氯質能阻止兒童齲齒的發生。所以，在某些特殊地區有此病流行時，在自來水中如加入適量的碘質或碘質，無疑地會收到很滿意的預防效果！

（註）：關於水質檢驗的合格標準，世界各地皆有不同規定，主要是觀察水質的臭、色、味、「餘氯」，各種鹽類濃度和細菌培養情形。

本省設有「水質檢驗中心」數處，專門負責各地區給水水質的檢查，由於省建設廳的努力，各式小型自來水廠遍設全省各地！

