

# 福神菜

福神菜是一種家家必備的小菜，味雖可分鹹與稍帶甜味的兩種，但做法却是大同小異。以蘿葡、茄子、刀豆、蓮藕、筍、紫蘇、瓜仔等為主要原料，但因各人嗜好不同，也有人加入薑、辣椒，等辣味的。普通以蘿葡、茄子、刀豆、紫蘇、四種原料為多，蘿葡占百分之六十，其他占百分之四十。這裡介紹一種福神菜的配合比例如下：

- 生蘿葡.....二〇毫兩
- 茄子.....八毫兩
- 刀豆.....二毫兩
- 紫蘇.....一毫兩
- 薑.....一〇毫兩

當然福神菜所用的菜不限於上表中的幾項，可隨意增減，變更菜蔬。生蘿葡也可用色澤較差的黃蘿葡(タクワン)代替。

①首先在 起來(普通用鹽三—一〇%就夠了。)醃的時間不拘，但以一兩個星期最好。

時期，分別買進各種原料，然後除去受傷或病蟲害的部份，用清水洗淨，切成厚約零點四至零點五公分的薄片，用鹽醃



林太太常常在大清早責罵她那四歲的孩子阿欽遺尿；有時，甚至會重重的打他一番。「為什麼四歲的孩子還會遺尿？」當然，四歲的孩子遺尿一定有原因的，因為大多數兒童過了兩歲便能日間保持乾潔，三歲時夜間就不遺尿了！要不是身體有病(如腎病膀胱無力)、便是沒有養成好的生活習慣，或者心理上的不健全，才會致使孩子發生遺尿的習慣。那麼要如何防止習慣性的尿遺？下列幾點也許可以供給許多母親們做參考的。

## 防止遺尿

- 一、由於身體有病而發生的遺尿習慣，應請醫生詳細檢查及治療，千萬不可信賴菩薩或迷信，亂吃土藥偏方；更不可不問不問中，再換清水以洗去鹽份，大約需時三至五天，換水六—十次。換水浸洗的目的是洗去鹽份，但浸洗的次數太多，易失菜蔬風味，所以在前一步醃時不能醃得太鹹。
- 二、不要使孩子做過度疲勞的操作或運動，以免孩子不能自持。
- 三、晚飯時少讓孩子多吃乾燥食物，以免他要喝多量的水，臨睡前少給孩子飲料。
- 四、養成孩子臨睡前先小便的習慣，當妳睡覺時，再喊他起來小便一次，這樣可能避免孩子們的遺尿習慣。
- 五、當孩子整夜不遺尿時，應給他相當的鼓勵，養成他的自信心。
- 六、睡前不要使孩子過度的興奮，遊戲或過分責罰他，免使孩子情緒不安。
- 七、遇到孩子遺尿時，不可惡意的責罵他。打罵只會使他自卑，失去自信心的。

②等各種菜都醃齊全時，取出放於桶中，用清水漂去鹹味，就是將醃好的菜蔬浸在水

已洗去鹽份的醃菜，裝於布袋中用大或石直接投入螺旋式壓榨機內，把水份充分榨出。(榨得愈乾愈好)然後將原料倒入清淨的缸中備用。

一、調味名	二、鹹味
原 料(已壓去水份的菜)	三公升
生 醬	二公升
砂 糖	九〇〇公分
麥 芽	六〇〇公分
酒 糖	三〇〇—五四〇公分
生 味	四〇〇—四五六公分
生 辣	三〇〇—四五〇公分
香 料 適 量	五〇公分

③從桶中取出

④選你喜愛的甜味或鹹味，然後按照下表比例配好調製味液，先將醬油倒在鍋中煮沸半小時，呈赤褐色，再加紫蘇、砂糖等其他原料時攪拌，使與溶解，注意勿使糖燒焦，最後加入你所喜歡的香料如

⑤將煮好的原料液立刻倒