

生漬白菜和朱仙

一般蔬菜或白菜

在普通家庭中，大部都是煮熟後食，但這樣的食法因為熱的作用營養份會減少的，下面特別介紹一種「生漬白菜的做法」，營養素的損失，可以減少。這種菜的做法就是將蔬菜經過鹽醃後，加生薑、番椒及米酒等作料，增加風味，保持原來的綠色和營養，使餐時下飯，可以改換一下你的胃口。各位主婦們不妨一試！

蔬菜（選無病蟲害，組織幼嫩的白菜）一公斤。食鹽一匙（大的）。生薑一個。紅番椒一粒。米酒及味素（味之素）各少許。（配合量可視各人的口味，酌量增減之。生薑、番椒可用薑粉及番椒粉末。）

做法 將白菜用刀切去根部，並除去病蟲害及下部之黃色葉子，然後用清水洗淨淋去水分，加入食鹽揉勻，使鹽分完全浸入菜內。

生薑及番椒都切為薄片，然後混入揉鹽完畢的蔬菜中，最後滴下米酒及味精各少許。貯藏用器必需乾淨，最好放在小缸或大碗內，上面加蓋過一夜，就可以食用了。

應注意事項

- ①蔬菜（白菜）要選新鮮而嫩的。
- ②蔬菜加入食鹽揉拌時，所揉出的水分可棄除不用，以免水份太多了，以致生薑、番椒及米酒等調味料，不能充分吸入菜內。
- ③食用時可用清水迅速地輕洗一下，切細後滴幾滴麻油就可食用了。
- ④製造過程中，不能放在近火爐或溫暖的地方，以免葉色黃變，最好放在冷氣室（冷藏庫）內，可保存較久。

衛生故事

開明的王家阿婆

老松

七、傷風咳嗽的家庭處理

我，小仙子姓林，阿婆的鄰居。

「松先生，請您給這孩子看看病吧！咳嗽好幾天啦，沒人管，這兩天聲音都啞了哩！真可憐！」

「小仙子，今年有十二歲了吧？」我請她們進來坐下。

「十四歲了，人長的小。」

「病好久了？」我問道小孩子，但是他張大着眼睛看着我，不說話。

「聽你這孩子，怎麼話都不會說了。松先生，是這樣的，我見他咳嗽有五天了。前二天還不重，我想一二天也許會好，那知道他還每天到湖裡去捕小魚、小蝦，今天我見他臉紅



趕快種痘

阿蘭

牛痘必須種了再種，最好三年一次，決不能超過五年不種。

每個初生的嬰兒，當臍帶脫落以後必要種痘，這是大家都知道的事，但是許多人都以為種過一次或是發過一次，就可以終生不受天花傳染了，這是一個嚴重的錯誤觀念！

因為有些嬰兒種痘往往一次不發，這可能是痘苗不好，種的技術差或是嬰兒的先天免疫力沒有消失，所以嬰兒種痘，要種到發為止。美國庫恩博士在伊利諾斯醫藥期刊上報告說：「兒童時期所種的痘，只可使一段時間不

受天花傳染，其期間的長短因為個人不同。」「研究九百〇九個種過牛痘的人，發現三百九十九人再種時，發得像第一次種痘時一樣厲害，這就是證明一次種痘的免疫時期是相當短的，在三、五年間，其免疫性會消失的，所以牛痘必須種了再種，最好三年一次，決不能超過五年不種。」

農友們：由這個報告，我們知道牛痘是要常常種的，現在春天到了，天花又快流行了，所以無論大人或孩子都趕緊去種吧！

嗽不見好，一旦再有發燒就必得請醫生看了。對不對？」

「其實若一開始，就能像你阿婆這樣辦，一般傷風感冒是會好的，但是許多人都是把小不適疏忽了而成病，病不早治成重病，不但病家受累，也給醫生不少困難。就像林小山的病，最初我想是一點感冒，扁桃腺有點炎症，如休息一、二天，最多服一點藥，會好的，可是現在治，一定得用藥，時間上恐怕要六、七天才行，你說不是很可惜嗎？」

「那麼在家裡，有人咳嗽你怎麼辦？」

「小孩子咳嗽，多半是傷風感冒了，若不發燒，休息一、二天，多給點茶水喝，飯食稀軟一點是會好的，不必一定要請先生看，也不一定吃藥，可是就怕孩子們出疹子，水痘之類。所以二、三天略

「我有一個方法，就是我自己得熱，就是發燒了。這是一個大概。」

「小仙子咳嗽，多半是傷風感冒了，若不發燒，休息一、二天，多給點茶水喝，飯食稀軟一點是會好的，不必一定要請先生看，也不一定吃藥，可是就怕孩子們出疹子，水痘之類。所以二、三天略

