主婦應有的常識

食品好壞辨別法

許世琛

前期在「注意食品衛生」一文中，談到許多食品，因爲各種處理手續過程的不當，影響人體健康的種種原因，這裡特別再指出各種辨別普通食物好壞的方法，以爲農村主婦們購買時的參考。

（一）肉類：無論何種肉類，如果新鮮，一定紅潤有光，有彈力，就是好的。如帶紫色，有臭味，無彈力，或流汁液那就是壞的了。

（二）魚類：新鮮的魚類，眼球明亮，腮鮮紅，鱗片堅固，肉有彈力，有光澤。陳腐的魚則相反，魚類中如河豚魚（臺灣叫鬼魚）含有毒素，不可吃。其他蝦蟹，貝蛤等要吃新鮮並須要煮熟的。

（三）蛋類：新鮮的蛋類，對光一照，係半透明，氣室很小。陳腐的蛋，則氣室大，蛋中略帶黑暗，或搖動時有響聲。

（四）蔬菜類：新鮮蔬菜，莖葉肥美，鮮嫩，斷口處水分豐富。

（五）菌蕈類：通常可吃的菌，有松菌，香蕈，蘑菇等，其他不常見的菌類，不要隨便取食。

（六）奶類：好的牛奶，比較均勻，奶油不上浮，味微甜，有奶香，否則爲不良不潔的牛奶。

（七）清涼飲料類：須要清潔，沒有沉澱物，原料水需要煮開的，不能污染有大腸菌，傷寒菌等。

（八）罐頭食品，如罐頭兩頭蓋子膨起，就是證明裏面的食物已發酵，酸敗，不可吃了。

衛生故事

開明的王家阿婆

九、喝開水　保皮膚

·老松·

天氣逐漸炎熱起來了，阿婆以數十年的經驗；她知道隨着炎熱而來的有兩件令人苦惱的事—孩子們的腸胃病，大人小孩子們的皮膚病。她不自覺的轉過頭去，看看在厨房煮飯的兒媳婦，對小華娘說道：

「以後要特別記着，飯菜作好了要用紗罩蓋好，千萬不能讓蒼蠅落上去。今年我們家還得添製兩把大水壺；用來盛凉開水。小華這些囡兒們再不許亂買枝仔水吃，大人們也不能隨便喝生水！一律吃自家壺裡的凉開水，有兩把壺接替着，凉開水是不會缺的。」

「說起來也眞是怪，每年夏天家裡人總少不了鬧腸胃病，再不然就是皮膚上生瘡，阿婆教我注意飯食，準備凉開水，這是你老人家以前說過的一句『病從口入』的話要我防病。可是皮膚生瘡又怎麼辦呢？」小華娘問。

「我看皮膚生瘡總是不清潔的關係，以前他們都愛在湖裡洗澡，今年我們買一個大鋁盆，大家都在家裡用溫熱水洗，一定會好些。」

「我也是這樣想，有時候我到湖裡捉小魚小蝦，腿在湖水裡浸了許久，若不回來用熱水洗洗，總覺有些癢癢的，須要抓，抓的太厲害了，皮就會破，往往這就變成了瘡。」小華娘在同阿婆談着家常。

「不過，我們這裡因爲都是水田，蚊蟲之類總是除不清的，尤其晚上，腿上手上總的放好蚊帳，這些事他們男人家是不會管的！」阿婆對媳婦教育可算得細心週到。

「阿婆你不是說什麼時候去找松先生要一份家庭藥包嗎？你還沒有去要呢？」

「啊！你不說倒眞是忘記了，松先生已經答應給我並且還要教我用法呢，看明天有沒有空，有時間就去看看松先生。」

說話間，小華回來了，阿娘在厨房裡叫道：

「小華！來洗臉洗手，休息一會兒好吃晚飯啦？」

「媽！我現在都記得了，不叫我也會洗的！現在我渴的要命！」

「來！這裡有開水！」



沙丁魚空罐改成肥皂盒

材料：沙丁魚空罐一個和鐵線兩條就可以做一個家庭用的簡便肥皂盒了。

作法：①先把罐蓋剪掉，上面邊用釘錘仔細敲平，以免鐵口割破手。

②在罐底用鐵釘釘出幾個小孔使水能流出。

③在罐的兩邊釘下四個小孔。

④如圖用銅線做成兩個提手，以便提取，或是掛在牆上。

⑤用你歡喜的顏色的油漆塗上美麗的花樣可以防止生銹。

