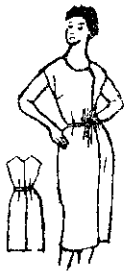


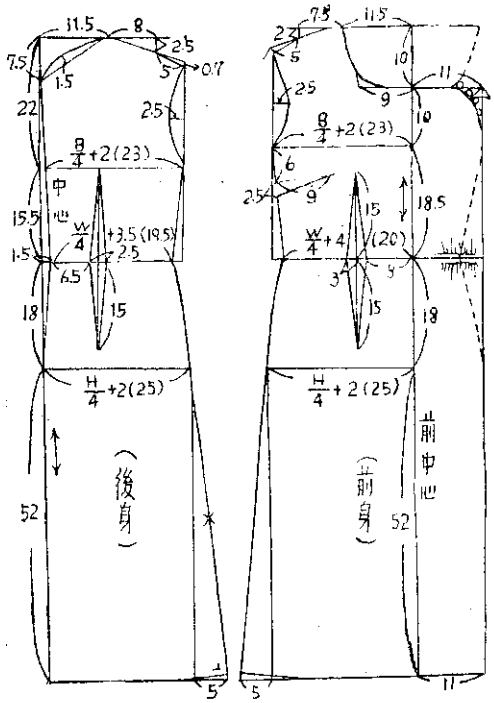
夏季家常便裝

馮鏡淳

寶島的春天是暫短的，現在就該準備夏服了。夏季衣衫比較冬裝要簡單得多，不過因爲氣溫高，常出汗，所以在設計夏服時要特別注意到凉爽適體，穿脫簡便，便於活動，色調適宜四個基本原則，至於質料則不必過於考究。本刊特地介紹一襲衣裙連接式女裝，它最適於在本省穿着，而且裁製簡單。

材料：年青人着用最好選擇花方格或小花布料，中年則以素色無花爲宜，質料以普通棉布卽可，用量約二公尺三十公分（卽身長的二倍加十五公分），鈕扣四個，子母扣兩付，配合服色的腰帶一條。

製圖：附圖係按女裝標準尺寸製圖，卽胸圍（B）八十四公分，腰圍（W）六十四公分，臀圍（H）九十二公分，上身長三十七公分。



縫製：①首先把前後身摺打好，胸摺縫妥後用熨斗熨平，使向上倒，腰間摺打好後則熨平倒向中間。

②身、胸、腰、各處摺打好後將後身之二片並齊，就中央線縫合。

③前後身肩按序縫合以免摺會散開。

④從領至下擺用二公分斜條作袖邊，再用同樣布料在領的開口處至腰間作四個鈕套。

⑤兩脇縫合。

⑥袖口用斜條作裡邊。提滑把下擺二折縫好。

⑦前開口之左右二片在腰間打碎摺，裡側用布條鑲好，

⑧腰間釘子母扣，按鈕套位置將鈕扣釘好卽成。

註：①腰帶可用衣料自行縫製，既美觀又節約。

②後領作尖形，目的爲凉爽，如認爲不適宜，可隨意自行更改領式。

家事心得

△連碗帶菜放置飯鍋中，或者將菜放在飯鍋內蒸，拿起的時候，最好將碗轉動一下，飯就不會黏在碗邊了。

△切一些大蒜，用油炸後炒菜，菜味更香。

△用生油炒菜，有些人不愛吃，可以在盛的碗裡，放上少許豬油，然後把菜盛上，拌勻後，吃食時，一點生油味也沒有了。

△用手取熱碗被燙時，將手向兩耳一握卽可恢復。

魚的四種烹調法

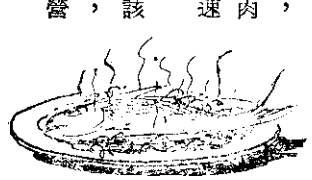
李乾壽

魚的烹調法普通有火烤，煮熟、蒸煮、油炸等法（此外還有生食法，此法在日本極盛行。）現在把各種烹調方法簡述如下：

火烤法：此法應視魚的種類和魚獲時期以分別爲白烤、鹽烤、醬烤、牛酪烤等，以此法烤魚時，魚肉表面的蛋白質急激凝固，因此可以阻止魚肉內部的營養素，及香氣散失。可惜此法對於脂肪的損失甚多。

煮熟法：若單食魚肉時，必須預先將水煮沸，然後放入魚肉，因爲當魚肉放入沸水中後魚肉表面的筋肉會急激收縮而凝固，因此可防止魚肉內的營養素損失，如果所煮的湯要一起供作食用時，魚肉就要放入冷水中一起煮。

蒸煮法：此法頗爲簡單迅速、又可大量處理、並可使較硬的肉質嫩化，及防止維他命的損失。

油炸法：油炸時所用的油沸點較高，約在攝氏一八〇度—二〇〇度，所以魚肉表面蛋白質的凝固，較其他的烹調法迅速完善，以阻止魚肉內部營養素的損失。

魚肉中所含的維他命很多，但是應該注意烹調，才可保持，如果用較深的鍋，並且儘量縮短沸煮的時間，那末魚內的營養，就幾乎全部可給我們吸收了。