

改良的拜拜

余惜時

拜拜，這原是我們對於祖先或神的一種敬意，本來是很好的舉動。但是假如因此而勞民傷財，並引起種種不良後果，未免太不值得了。有很多人，平時省吃儉用，却把省下來的錢，毫不吝嗇地化在拜拜上；平時豆腐都捨不得吃，省得錢來買雞魚鴨肉以供拜拜，而且往往是一個月內就拜拜好幾次，雖然政府也會規定各地統一大拜拜的日期，可是小拜拜還是不時在舉行，於是我們辛苦得來的金錢，就如此白白地糟塌了。

浪費金錢倒還事小，可是因此而招來的後果才可怕呢，在報上，常有司機酒醉後駕駛，酒後失足跌入水中淹死，或甚至酒精中毒的一類新聞，其中就有不少是吃了拜拜酒後的結果。再向小一點方面說，平時省吃省穿，以致皮膚黃肌瘦，營養不良，一逢拜拜，認為機會難得，便開懷暢飲大嚼起來，你的腸胃因為一向是清淡悠閒慣的，忽然一次吃下那末多油膩的東西，害得它們一時手忙腳亂，應付不及，於是只好暫時把這些食物攔下來，慢慢再去消化它們，於是漸漸你的消化不良了，腸胃不好了，瀉肚子了，積食了，終於不支而病倒。這真是多麼不合算的事！

也有人以為我們身體裏每天需要的營養份，假使不能每



行就拜拜花鮮果水用

芽米和營養麵粉比精白米和普通的麵粉營養好；在維他命甲、乙、丙、丁中，較大多數人會缺乏乙種維他命；鈣質和動物性蛋白質也常感缺乏等重要而易於忽略的常識。

並不能留作多次消耗，身體方面只不過是吸收一些當時所需要的，其餘的還是浪費掉了。所以我們的食物應每天力求平均，不可以過多過少。

四月七日，是世界衛生節，臺北市博物館內為此而大

好多人圍着大吃大喝；圖旁畫着一個「x」，表示這是錯誤

的。另一種是桌上只供着水果鮮花，香燭爆竹，却反而是應該提倡的拜拜方式，也許有的農友們不贊成吧，但農友們如已經知道上面所講的營養的知識，並對拜拜原意有深切的認識，我們為什麼不這樣做呢？

箱凍冷的便簡

氣候漸熱，熱天細菌容易蔓延，所以食物易於腐壞，尤其鄉村過節拜拜或宴會的時候，食物剩餘過多，往往因不會保存，過一夜就酸腐了，如能好好貯藏的話，不但衛生，而且經濟。

現在介紹一種簡便的冷凍箱，既簡單，又經濟，每個普通家庭都可以自製的。

①蒸籠：這是每一個家庭都有的東西，大小形式不限定，兩層三層均可，若有較大的當然更好，因為這樣能够藏較多的食物。

②草圈：用稻草，先把稻草洗淨消毒，（用開水燙幾次即可。）再一束束的綁起，因所需要的長度比稻草長三、四倍，所以在綁的時候應該一小束一小束參差接下去。紮成圓形、方形、或其他形狀，隨蒸籠形式而定。因為草圈是要防止冷氣的分散必須要做到均勻，而且要強硬，把蒸籠放在上面時不洩氣才可。

把已做好的草圈找一處平坦無孔的地方穩放在蒸籠之下（如圖），再將水塊裝在大碗裏，放在蒸籠的最上一層。放時應注意，水塊必須裝在大碗內，這樣從水塊溶掉的水才不會流入我們蓋藏的食品中。（卓之）

