



美味營養的豆乳

·鏡·

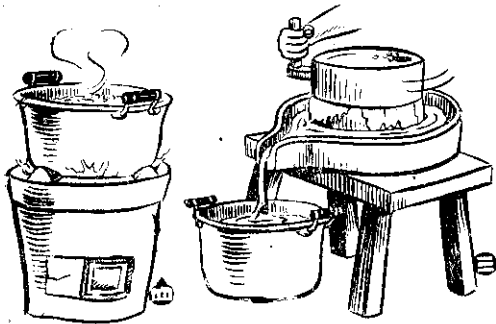
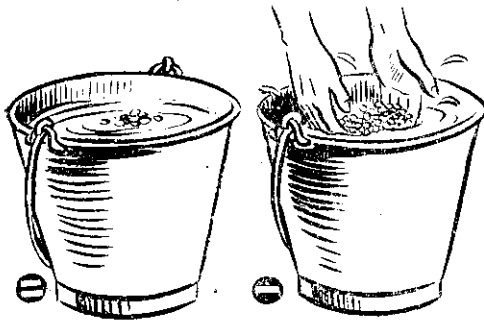
豆乳，是一種價廉、物美、營養豐富的飲料，可做牛奶的代用品，而且做法簡單，家庭中可以自己製造，供家中老小飲用，現在把它的製法簡述於下：

材料

大豆一臺斤。砂糖一臺斤（可酌量增減）。香蕉油少許。薑母四臺兩，磨碎加少許水取汁備用。

製法

大豆洗淨，浸入清水中至外皮易脫去為止。（夏季七十二小時，冬季一晝夜。見圖



一、二）。然後取出放石磨中磨成漿狀（圖三）。將此漿狀物放入鍋中，加水二—三倍，煮沸約三十分鐘（圖四）。再用紗布過濾，除去豆粕（圖五）。將豆液傾入鍋中，並加砂糖，薑汁，然後再加火煮十分鐘（圖六）。再將豆液取出投入清潔的容器，或再加添香油，就成芳香可口的豆乳了。

豆乳的一般食用法，大多是以甜的為主，但是也可以不用糖而加其他調味品，如油條，榨菜（或醬瓜），蝦米，辣油，醬油，肉鬆，五香豆干的碎末，芝蔴等（可隨各人愛好而增減）作成鹹的，更是美味可口。但是必須注意，要用濃度適宜的滾熱豆漿沖才好，不宜過淡或過冷。

幼兒外套

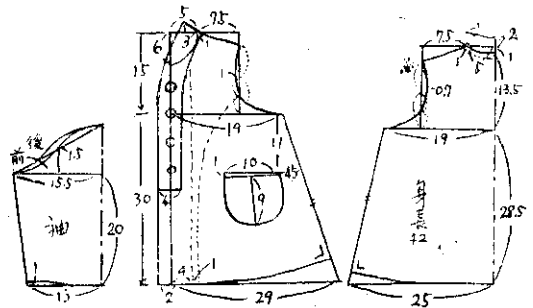
——馮鏡——

材料 ①面料——雙幅料約九十公分。②裡料——七十一公分幅料，一公尺。③襯布——用量與身長同長。④中型鈕扣四個。

製圖 ①本圖適用於滿一、二週歲兒童着用。

②後中央如欲打摺亦可，其打摺部分應加寬八公分。

縫法 ①袖加裡作妥。②後身中央打摺，從領開始縫住八公分，餘者開摺。③前身口袋作妥，襯布縫好（幼兒用不加襯布亦可）。④前後身縫合。⑤前開口及領上好。⑥前開口裡邊與裡布縫合。再與面布縫合。⑦下擺一折用瓜架縫法作好。⑧後身裡布與前身裡布縫合。（肩及脇下）。⑨袖上在衣身袖根上，裡用手縫在衣身袖根裡上。⑩前開口鎖鈕孔，釘鈕扣。（或釘裝飾用鈕扣，下面釘子母扣。）



買回的新鍋（或舊鍋洗淨時），可先在鍋底塗上一層油，如牛油、羊油等，以凝固的為好，塗勻後放在爐火上燒一下，以後每隔三五天擦一次，擦時只用破布廢紙等沾油再擦，務至無煙漬為止，擦淨後仍再塗上一層再塗油。

鋁鍋去污法

油，如此永不間斷，就可保持永遠潔淨。其次是擦鍋蓋，凡擦洗鍋或鍋蓋必須乘熱，如不易擦清潔時，亦須沾些油擦，擦遍所有密縫間，每頓或每天用布塗擦一次，擦後不必再塗油。