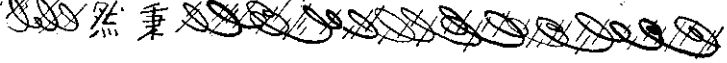


好養營粉奶脂脫

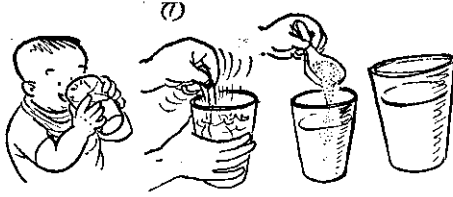


奶粉中含有豐富的營養素和鈣質，但是嬰兒良好的代乳品，也是成人最佳的補品。上期本刊曾介紹過選購奶粉的方法，不過也許有人以為我們所介紹的各種奶粉，價格、乳母們，用來喂嬰兒也很相宜。

未免都太貴了一點，不是一般的家庭所辦得到的。那麼現在再給你介紹價廉物美脫脂奶粉，它的營養價值，是可以和一般的奶粉媲美的。

脫脂奶粉，是鮮奶加工時，把其中的奶油提煉出以後，乾燥而成的。所以它的營養成份中，除缺少脂肪，和溶解於脂肪中的甲種維他命外；其他如蛋白質，乙種維他命和鈣質的含量，都很豐富，和前面所說的各種奶粉是沒有差異的。所以脫脂奶粉對每個人仍很需要，尤其是兒童、病人、孕婦

後，就可喂給一、二滴魚肝油，及一些濾過的青菜汁，或其他水果汁，像桔子汁、番茄汁、鳳梨汁等。最初應加入相等量的開水沖淡，最好在兩餐之間



(左向右由) 法方的奶粉脂脫製調

同。時要。注意。甲種。與丙。種維。他命。的補。充，當嬰。兒二。個星。期以

喂給他吃，以後可漸加濃。四個月後可以喂些剝碎了的青菜泥和一些蛋黃；魚肝油的份量，也要漸漸增加。

脫脂奶粉調製的方法，應該先在杯中加入適量的溫開水（不宜過冷過熱），再放入所需要的奶粉，然後用長柄湯匙或筷子儘量攪拌，使它完全溶解，最好在調好以後放火上煮開後再飲用，可以避免瀉

肚。將脫脂奶粉加入玉米粉、大麥片、或麵粉中，作成各種食品，也都美味可口。以前本刊也會介紹過用脫脂奶粉做成的幾種點心。各位主婦如有興趣不妨一試。

另外還有一點非常重要的，就是脫脂奶粉要好好收藏，因為它很容易受潮濕，受潮以後，就結成塊狀，並且變了

質，吃了反而有害。如果你買市上賣的散裝的時，應該仔細鑑別一下，如已結塊，就不要買。如買四磅半裝的大罐奶粉，也當仔細看看罐子是否生鏽，有沒有漏氣，開罐以後，最好把它換裝在可以蓋緊的餅乾罐子，或其他空奶粉罐裡，每次要用時打開，取完了立刻蓋緊，當發現有結塊的現象時，就不宜再吃。

廚房衛生要注意

南

的，所以即使家中沒有自來水或井水，至少也得拿到流動的河水裡去洗。

飯菜做好之後，就該收藏在紗櫥裡，並隨時關上櫥門；或用紗罩罩起，紗罩也可以利用竹片與舊蚊帳布做成，這樣是花不了許多錢的。飯後，碗筷洗乾淨了，也該倒放在乾淨的籃子裡，用布蓋住，以防蒼蠅及蟑螂駐足。

最後，當你離開廚房之前，應當把灶門口的柴草打掃乾淨，並且仔細檢查一下，爐火是否已經熄滅，有沒有不慎落在灶外的火星？因為天氣熱，很容易發生火災，所以這也是必須做的工作。

為了一家的衛生安全，請你多注意一下廚房裡的工作吧。

