

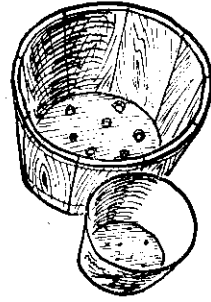
營養豐富的一豆芽菜

——謙——

生根不落 地
街上有得 賣
生葉不開 花
圍中不種 它

以上這個謎語的謎底，就是本文所要介紹的豆芽菜。豆芽菜是一種價格便宜，營養豐富的家常小菜，它的做法很簡單，現在介紹在下面。你願意試試嗎？

綠豆或黃豆一斤，除去壞的和夾雜物後，就可浸種。夏



首先預備木桶一隻，木桶的底部，要做幾個排水孔。除木桶以外，如用瓦罐或大的奶粉罐子都可以，不過也應在底部留孔（可用鐵釘敲打），奶粉罐生鏽時，就應另換一個。

天需浸六、七小時，冬天需浸六至十二小時，水溫約需攝氏二十五度左右。

浸好以後，移放桶內選擇

教孩子吃藥

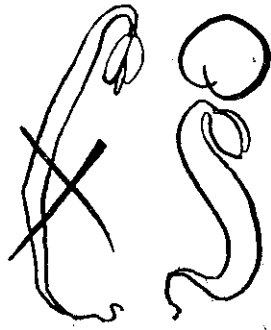
三、四歲以前的小孩子，多半都不願意吃藥，就連沒有什麼苦味的片劑，他們也懶得吞，常使媽媽們感到頭痛。下面告訴你一個方法：

首先，你和他坐下來，給他一種溫暖安全的感覺。告訴他說：「瞧，像我這樣吃！」然後你有一種似藥丸的東西，放在舌頭上，並使舌（兩邊）上翻，在中間形成一條溝。你再拿起杯子來，喝一口開水，藥便自然送下。告訴孩子，讓他照你的樣子作去，吞藥便不再有困難了。

溫度較高的地方放置，如果種子多，應放在較大的桶內，但桶也不能過大，因為桶太大了種子可以自然發育，就易成細長的豆芽，不合理想。

種子放好以後，上蓋乾淨白布，以保溫度。布上再放一塊薄瓦或陶器，以加少許壓力，而使豆芽變成粗短。每天要澆水，大約白天要澆三、四次，夜間一次。澆時要將上面所壓的重物如瓦片等拿開，使灌

溉均勻。每次澆水宜多，因澆水少能使長鬚根；所澆的水應清潔。



製造所需的日數與溫度有

關，最適於發芽的溫度為攝氏二十五度。所以如果在夏天，綠豆芽需四日，黃豆芽需六日，冬天就需要較多些日子。等到種子發育到所需要的程度時，就可取出，以清水將豆皮洗掉，即可出售或煮食。綠豆一斤，約可做成綠豆芽五斤，黃豆一斤，約可做成黃豆芽六斤。

涼爽 的短 袖襯 衫

—馮鏡—



邊連續剪裁（加寬九公分）。

②前胸二口袋並有蓋子。（蓋子共四片）。③領裁二片。④肩布另外裁，後中央為整幅，共二片。⑤袖亦可剪裁長袖。

材料 ① 較挺而薄的布料，用量二公尺半。②鈕扣四個。

製圖 ①

縫法 ①前身裡邊折好，

口袋釘妥。②肩布與前後身布縫合，袖與衣身袖根縫合。③兩脇縫合，縫時由袖下開始縫至下擺。④下擺袖口，二折縫妥。⑤領二片縫合，與衣身領圈處縫合。⑥前開襟鎖孔釘鈕扣即成。

註 女裝製圖後剪裁時應另加縫份，男裝製圖是已加入縫份在內的。

此二項規定是洋裁的一定規則，本圖屬於男裝，故剪裁時不另加縫份。

