眼睛模糊與「臭嘴角」

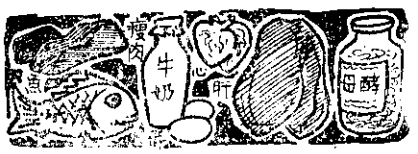
由夫

二姊好久不見炳煌來玩，便寫信去問候，並且請他有空時，再來給她講一些營養常識，第三天，便接到炳煌的覆信。二姊大概看了一下，無非是問安報好，但是在第二頁信紙上，她發現了關於維他命的事，於是她如獲至寶似地，不自覺的輕聲讀出來：

「……最近我因爲事務很忙，所以不能來看你們，但是却總是惦記着你們。你說金生的眼睛總像有什麼毛病，而且怕見强光嗎？最好是帶他去看看醫生，以便迅速治療。我上次給你說過乙種維他命中的一種，叫做維他命B_1的，今天乘寫信之便，就再講一些乙種維他命的常識給你聽。

另一種乙種維他命，叫做維他命B_2的，對於動物的生長速度很有關係，缺乏這種維他命最早的現象，是視覺模糊，怕見强光；不過這病和其他原因而得的眼病不易分別。所以我懷疑金生是不是缺乏這種維他命了？並且還會發生裂唇病，這是一種嘴角容易破裂的病，本省俗稱臭嘴角，有時還會發生舌炎。

那末在那些食物中含有維他命B_2呢？在一般動植物體內，就分佈很廣。像肉類，蛋，牛奶，魚等，都含得很豐富。深顏色的葉類蔬菜，花生，豆類，穀類等，也含得很多。



這種維他命，不像我上次說的維他命B_1那樣，它不容易受熱破壞，也不大容易溶於水，但是很容易受光線的損壞，就是說，如果把含有維他命B_2的食物，放在日光中曝曬時，那末食物中維他命B_2的含量，幾乎就要失去一半。烹飪時雖然也會稍有損失，但如果能加以注意，就可避免。只要能注意保持維他命B_1，那末一定也可以保持維他命B_2。

一般人對於維他命B_2都很需要，而孕婦、胎兒、哺乳期中的婦女尤其需要。還有如果患腹瀉、嘔吐、潰瘍，和甲狀腺機能亢進、或其他廢疾症的人，消耗維他命B_2特多，因此更需要大量地補充。

乙種維他命除掉以上所說的B_1，B_2之外，還有其他數種，如維他命B_{12}，菸鹼酸等，對身體的機能都很重要，維他命B_{12}，對治療惡性貧血有特殊的功效。

總之，在各類乙種維他命中，不論缺乏任何一種，都足以破壞整個維他命的平衡，所以要治療維他命缺乏症時，一定要採取許多種乙種維他命的複合劑，才能够使身體迅速復原。

這只是關於乙種維他命的一點常識，其餘的下次再談……

……」

二姊把這封信，十分珍重的收藏了起來，因爲這封信對她，就好像一個健康的指南一樣。

酸辣白菜

—芬—

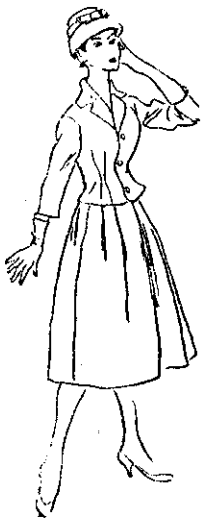
材料：白菜兩斤，食鹽兩湯匙，白糖八湯匙（大約半飯碗以上），鎮江醋一飯碗半，紅辣椒四或五枚。

製法：先把白菜除去老葉等，分瓣洗淨，放在竹籮內。待水滴乾，切成長條形塊（長約寸半，濶約五分）後，把白菜放在泡菜缸或深大菜碗內。把鹽均勻灑在白菜上面；同時把紅辣椒切成斜形片（連子），也放在白菜上面；用剛在爐上沸滾開水（滾水）澆在白菜上，以浸沒白菜爲限度，然後即以蓋子蓋在泡菜缸上，待白菜泡得軟熟，（喜吃生脆的，即泡得時間短些），把水去掉，加以糖和醋拌和，浸兩天即可食（浸了數小時以後，用筷子把白菜從上翻下，一日翻動二或三次）。

附註：因各人口味不同，用糖醋及辣椒的多寡，可隨意酌量。

春節的新裝

—馮鏡淳—

一年一度的春節將近了，豐收的節前分外顯得不同，稻穀滿倉，猪肥牛壯；大家快樂地談笑着，商量春節該預備的物品。終年辛勞的主婦們，應有一件漂亮的新裝過佳節哪！

本刊介紹一種最新式的衫裙裝，它是齊腰下八公分長的短上衣和六條摺的寬裙，式樣美觀大方，且極實用，青年中年婦女均宜。用料面布需三公尺半（較厚毛或人造毛料），襯布（麻布）半公尺。裡布（麻織品）二公尺。及大型鈕扣三個即够。