

# 氣味芬芳的覆菜

——林深場——



覆菜是用芥菜做成的一種氣味芬芳而又好吃的菜乾，製法很簡單。現在正是芥菜上市的季节，歡迎主婦們做做看！！

## 加鹽揉搓

每壹佰斤原料（未晒時重量），拌和食鹽五斤。揉搓後，排積於桶內，加蓋，並以重石壓之（普通大量製造鹹菜時，約拌和食鹽三斤即够）。經過一、二天，水分滲出，淹沒原料。木桶不可有隙縫或滲漏處，否則水分流出，原料芥菜就要發黴變壞。

## 日晒

芥菜充分長大後，從地面上砍倒，放

## 裝瓶

等到原料乾燥適當時收集。將葉一片一片分開，拌和少許炒食鹽及砂糖，揉搓後，裝入口小的紹興酒缸或酒瓶裏。裝入時要用力壓緊，愈緊愈好。因為壓緊了，可以減少空氣，留存在缸裏，如缸中空氣多，就容易腐敗。

## 解封即食

用酒瓶就不必倒放。如此放了一至二個月後，由於內部原料所含乳酸與糖，及其他芳香物質等互相結合，生成覆菜的特殊芳香味後，製品就可供食用。

## 選購糖菓

△購買糖菓時，應注意商店放糖菓的器皿或夾取的刀叉是否乾淨，包裝是否嚴密。

△不要只買顏色好看的糖菓，多半含有有害的色素（尤以濃紅或青黃色），吃了常有害身體。最好是買白色的。

△糖菓如果有怪味，可能是做糖菓時所加入的油脂，經時過久而腐敗了的關係，不可以買。

## 晒鹹菜

具有酸味，即可出桶，叫做「鹹菜」。如鹽量過多，就不易發酵，鹹菜不呈酸味，影響製品風味甚大。

製成的鹹菜，將莖部切開，懸掛在竹棒上日晒一天，原料不宜晒得過乾，否則製品不會脆。如日晒不足，就不耐貯藏，並且芳味減少。

# 指甲要常常修剪

虛仿

指甲長得很長時，如不加修剪，不但影響儀容，同時工作時也很不方便。一不小心，弄破裂了，陷到肉裡，很容易引起感染發炎和疼痛，長指甲裡面，更容易藏着含有細菌的污垢。

該將指甲剪一次，還要經常的保持指甲清潔。冬天烤火或把手放在水裡浸得太久之後，最好在甲縫和指甲周圍擦一點油膏，以免指甲因乾燥而破裂。

當你抓癢或弄食物時，在不知不覺中，就將細菌帶進了你的皮膚，或隨着食物吞到肚子裡去，以致引起傳染病。

指甲根部的覆皮，如果向前長得太多，可以在每次洗手擦乾之後，用毛巾在每一個指甲根壓一壓，不要去隨便剝落，以免造成損傷或引起感染。

孩子們好動，又喜歡玩弄泥土及骯髒東西，弄污指甲的機會特別多。又有些患蟻蟲病的兒童，肛門發癢時，就用手指去抓，過一會又用手拿東西吃，或者把手指放到嘴裡吸吮，很容易引起再一次的感染，所以應當把指甲剪去。

除了手指甲之外，腳趾甲也應該常常修剪，大腳趾前端的剪成直線即可，兩側不要彎進去，以免陷進肉裡，引起疼痛或感染。

