

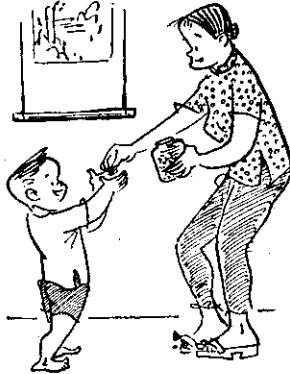
物食好的廉價是母醇

徵 洪

酵母是一種營養價值很高，而價格極其便宜的食物。它有構成我們的身體，使毛髮、牙齒、血液、皮膚及消化液機能健全，及促進生長等功用。經常食用，可以補充體內蛋白質和乙種維他命的不足。

我們一人，都可以日三餐，主要是為補充身體所需要的各種營養。

說起營養，大家都知道魚、肉、蛋類、奶類、及各種蔬菜水果等，是營養豐富的食物。每天除了米麵以外，都要從這些食物中挑選幾樣換來吃。但是還有一樣補充的食物，就是價錢既便宜，營養又好的酵母，却被大家忽略了。酵母中含有各種營養份，像蛋白質、碳水化合物、乙種維他命及鈣、磷、鐵等都有。尤其是蛋白質及乙種維他命，更是豐富。而且又容易消化，不論是健康的成人、兒童或病



的，以免傷害身體。酵母片可以直接嚼或吞了吃。酵母粉可以與其他的食物一起吃。譚女士曾介紹幾種吃法：

- 早餐如 果沒有豆類、蛋類等佐餐，可以給孩子一些酵母片，來補充早餐的營養。
- 青茶、酵母、鹽、醬油、麻油做成的湯，既鮮美又營養。炒菜中也可加一些酵母粉，可以增加菜的美味。

蛋的小知識

蛋殼的顏色，只是因為

、糖和酵母粉和勻，沖入開水就是一餐營養豐富的早餐或點心。酵母粉和麵粉，加水成糊狀，紅薯切片，放麵糊中沾滿麵糊，放油鍋中煎熟，可作點心。

飼料和蛋種的不同的緣故，不能作為蛋好壞的標準。蛋如果要放一些時間才吃，就不要擦洗，否則就不易保存了。不要吃生的蛋，生蛋最補的觀念，並沒有科學的根據。在所有的蛋的作法中，如果能把蛋白儘量的攪碎，就容易被吸收。油煎蛋是最不容易消化的。有人說生蛋和過熱的蛋，都不如半生半熟的容易消化。

被褥要常晒

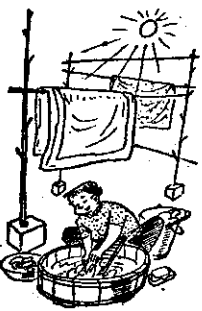
盧仿

家庭中鋪蓋的被褥，如果棉絮長久不彈，被套經年不洗，又不常常曝曬陽光，往往變得非常沉重、堅硬、潮濕而骯髒。蓋着潮濕的棉被睡覺，體溫容易發散。因為水分的傳熱，比空氣要快三十倍。所以不但不能保暖，同時也會因濕氣太大而引起細菌的繁殖，引起討厭的皮膚病和傳染病，既不舒適，又不衛生。

與疾病的發生。

套在棉絮外面的被單，因與我們的身體直接接觸，容易為體內分泌的油脂染污，所以被套要常洗。至少每一個月要拆下來洗一次，最好還要用滾開水燙一次，然後再漂清涼起，這樣可以消毒殺菌，又容易去除污垢。

棉被蓋用久了，棉絮會變得僵硬，失去了保暖的效用，每隔四、五年，要把棉絮送到棉花店重新再彈一次，可以保持棉絮的鬆軟輕暖。



我們睡覺時，身體內散發出出來的水蒸氣，及陰雨天大氣中的濕氣，都很容易被棉絮吸收，使棉被變得又濕又重。所以我們的被褥要常晒。遇到天氣晴朗的日子，至少每星期要把床鋪上的被褥，拿到室外晒一次。乾燥的棉絮內因填充多量空氣而膨脹，空氣較棉絮難於傳熱，所以蓋用時輕軟，舒適而溫暖；同時因陽光有強力的殺菌消毒作用，又可以避免病菌繁殖

暖。

喜歡吃這種「健素糖」了。本省有很多家藥廠出品，你可以去選購。不過你如果買這種有顏色的酵母片時，要注意買可靠的，避免買用有毒色素做成

的，可以避免傷害身體。酵母片可以直接嚼或吞了吃。酵母粉可以與其他的食物一起吃。譚女士曾介紹幾種吃法：