

# 美麗自然最動人

省非

本省相沿下來的習慣，婦女們都喜歡搽很濃厚的脂粉，但是，搽太多的脂粉，並沒有多大好處。而且每天化粧，時時化粧，化粧用品用得太太多。買好的吧，化錢太多了，只好用價廉的，但劣質化粧品對皮膚反而有害，更是得不償失。

其實在平時，並不需要化粧，自然的美，是最可愛動人的。除非到必要時，如有宴會應酬等，再留意化粧一次，更會收意想不到的效果。難得化粧一次，你就可以買品質較好的化粧品了。雖然價格較高，但不傷皮膚，又可以用很長的時間，不論在美容上或經濟上打算，都是合算的。現在介紹

### 用溫水洗臉

熱水洗臉，刺激皮膚很厲害，容易使毛孔粗大，冷水又不易把臉上的髒洗掉，所以最好是用溫水洗臉。

洗臉後，塗上一些潤膚油



，使皮膚變成粗糙。

### 劣質脂粉傷皮膚

面粉要用好的，價廉而質劣的鉛粉，不久就會使皮膚變得粗糙，或者長滿了雀斑或疹粒。

### 多吃蔬菜水果

最簡單保護皮膚的方法，是平時多注意健康和營養，多吃含有丙種維他命的食物如水果和蔬菜、蛋、脫脂奶粉等，可使皮膚柔潤。

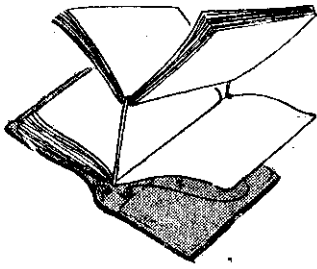
晚上臨睡前，一定要用溫水把臉上的脂粉洗去，搽一些面霜，再照前法按壓三分鐘。

## 豐年手冊加白紙

有些讀者來信說，希望在本社贈送的豐年手冊中，加進幾頁白紙，以便記事，現在介紹你一個方法。

將手冊的厚紙封底，從玻璃封套中取出。另預備白紙十張，每張長十二·二公分，寬十六公分。

將白紙放在手冊的最後一頁和厚紙封底的中間，用一根橡皮圈套在厚紙封底和白紙的中間，如無橡皮圈，也可用線代替。厚紙封底：再挿入玻璃封套中。



### 用什麼肥皂？

平時洗臉，不用肥皂也沒有關係。如果要，一定要用較好的。劣質肥皂，大多含有鹼性，不但會把皮膚上的油脂洗掉，而且還對皮膚有刺激性

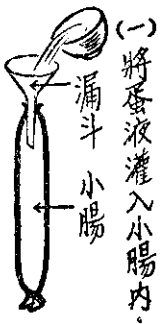
## 蛋菇的作法

竇

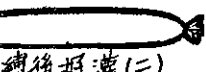
材料：豬小腸一條（長一尺餘），雞蛋或鴨蛋三個，鹽、酒、味精各少許。  
做法：小腸洗淨，一端用線縛牢。蛋充分打碎，加鹽、酒、味精各少許，用漏斗將蛋液灌入小腸內。如果沒有漏斗，可以用茶壺代替。灌好後，另一端也用線縛牢。未縛之前，要注意蛋液灌下去時有無氣泡存在，如有氣泡，應該擠出，否則煮的時候，小腸容易破裂。

灌好了蛋液的小腸，放在鍋內用水煮三至五分鐘。小腸內的蛋液煮凝結後，就可以拿起來，切成長約一寸的小段。每段中間，用刀輕切兩三條切痕。切痕不要太深，只須切透小腸皮下面一點即可。切好了以後，放在鍋內用油炒三至五分鐘，有切痕的地方，小腸因熱炒的緣故，必會緊縮，而將凝結的蛋動向兩端突出，就成蛋菇。

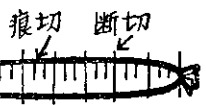
蛋菇可和猪肉、冬粉、包心菜等同煮，味道很鮮美，如果加點香菇湯，味道就與洋菇一樣了。



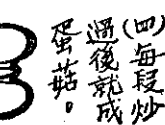
(一) 將蛋液灌入小腸內。



(二) 切好後灌。



(三) 煮熟後切。



(四) 每段炒過後就成蛋菇。