

一第鮮新 肉魚買購

振 殺

天氣炎熱，食物很容易壞。吃了壞的食物，就容易得病。輕的要病幾天，重的甚至有生命危險。所以夏天對於飲食的問題，不可不特別注意。下面就魚、肉方面介紹幾點處理的方法。

肉，有時可能已經貯藏了相當的時間，這些食品如果放在廚房等溫暖的環境中，會很快的腐敗。只有涼涼的環境，比較可以保持新鮮。因此，魚肉等買回來以後，應散放在通風的地方，或懸掛在涼爽的地方，最好是能够放入冰箱中冷藏。並且儘可能早些煮。



並且勿使蒼蠅叮過。也可以把盛起來的茶，放在紗櫥裡，或罩在紗罩裡，避免蒼蠅停留，就不易

發生腐敗作用了。

如果當天吃不完的，最好把它放在冰箱裡。也可以用大碗裝着，將碗放在冷水盆中，

選購時注意新鮮

不新鮮的雞、魚、鴨、豬肉等等，受細菌的影響，發生腐敗，產生對人體有害的東西，所以我們選買魚、肉類時，第一個條件就是要新鮮。

新鮮的魚，魚鱗和魚眼的色澤都發亮，魚眼突起不下陷，鰓鮮紅，肉有彈性。

新鮮的肉類，也有光澤而富彈性。可以用手按一下試試看，能立刻復原的就好，許久不能恢復的就不太新鮮了。

掛在通風的地方

看起來好像是新鮮的魚、

一定要煮熟透

煮魚肉類食物，一定要煮熟透。因為魚、肉等都不是好的傳熱體，往往外面煮沸了，內部尚未熟。尤其是一大塊一大塊的煮法，更容易有這樣的情形。因為內部未煮熟，而常有病菌未被殺死，吃下了它，就可能生病。所以煮魚、肉時，必須加足火力，到十分熟透才較安全。

此外，還要保持清潔，不論生的或是煮熟了以後，都是如此。最好的保持清潔的方法，就是趁熱吃。或者是煮熟了留在鍋內，不要開鍋蓋，等到開飯時再盛起來。同時盛菜的盤碗，也一定要洗得很乾淨，

嬰兒為甚麼哭？

普通初生到六個月的嬰兒，是不隨便啼哭的，除了尿布濕了，飢餓和想睡覺等原因以外。如果突然哭得很厲害時，我們就應立即檢查原因，然後再作適當的處理。

至於無故啼哭的原因，不外是：
針或尖硬的東西觸及嬰兒的肌肉，或是被線、布條纏住。

太熱、太冷或睡的姿勢不良，因而感到痛苦。

其他，尚有習慣的原因。例如抱着就不哭，不抱就哭。或者到了生疏的環境，或身體不舒適的啼哭等等。

如果覺得像是有生病的現象，應給他先量體溫，同時注意這天吃奶和排便的情形，以備查考。

假使自己查不出啼哭的原因時，最好立刻送給小兒科醫師去診治較好，千萬不能拖延下去。

但是，六個月以後的嬰兒，因為身體，智力逐漸發達，有時會故意啼哭，以達到某種目的。總之，我們要設法診斷啼哭的確實原因，如果確是病了，應該給他早期的、合理的治療。



家庭製防蚊油

在陰濕處或水溝邊有一種黑色的蟲子，體積很小。這種小黑蟲子，常在你不經意時，附在你的皮膚上，刺吸血液，等到你發覺時，已經被它咬得

但注意勿可使冷水進入碗中。如果發覺已經腐敗了的話，絕對要倒去，不要捨不得倒，仍舊把它吃下去。要知道倒去一些剩菜，不值幾文錢，如果吃下去，因而發生中毒現象，不但要花錢請醫生，同時健康要受到很大的損害，說不定還會發生生命危險，那才是得不償失呢。

非常紅腫起個大疙瘩了，既痛且癢，使你忍不住要用手去抓，抓破了皮的話，會引起發炎，紅腫要到兩三天後才漸退，比較子咬了還難受。
這種小黑蟲子，叫做刺(音回X)。要防止它咬，可向各大西藥房購買防蚊油膏，塗在露出的皮膚上，約可維持數小時的效力。
但是防蚊油膏不一定每個西藥房都能買到，如果買不到的話，那末請用下法：
用樟腦粉、樟腦丸、或樟腦塊，溶解於酒精中，將溶液塗於皮膚上，也很有效，約可維持數小時，等到失效後再塗。(陶)

文 雙