

菜冬製自試試

一和 仙 朱一

造製是這。了市上量大經已菜白心卷
下如紹介法方造製把在現。料材好的菜冬
。考參作用妨不，們友農的做趣興有，

原 料

卷心白菜一百公斤、蒜頭二至三公升、食鹽二公升、砂糖半公升至一公升、米酒、味精、甘草、花椒、五香粉各少量。

做 法

- ①選取結實緊，質嫩白的卷心白菜一百公斤，先經檢查，去除病蟲害部份。
- ②放水中洗乾淨。
- ③然後切成細絲。因為葉柄部比葉片部厚硬，所以葉柄部份，必須切得很細。
- ④切好後，放在日光下晒。但是葉柄部分，必須多晒半天。

⑤大約晒二天，至用手攪緊而沒有水分担出就好。也可以用重量來計算。就是每一百公斤的生菜，晒到只有十五公斤時為標準（大量製造時，先晒後切也可以）。

⑥將晒乾的菜，放在竹匾中，加入食鹽，用手慢慢揉搓，使鹽揉勻。再放在太陽下晒半天。

⑦將成熟結球且沒有病蟲害的蒜頭，一瓣一瓣剝開，用菜刀平放輕拍後，即可剝去外皮。

⑧然後將蒜頭充分打碎。

⑨把打碎了的蒜頭、砂糖、甘草、花椒粉及五香粉混合均勻，加入竹匾中的菜裡，再用力揉和。

⑩揉好以後，裝入小口缸內。並倒入少量米酒下去。可以增加成品的風味。再用小木棍將菜充分壓緊。

⑪裝滿以後，可在缸口蓋一飯碗。放在露天中曝曬。下雨天和夜間應移放屋內以防止雨水浸入。兩個月後，移放在通風涼爽的屋簷下。

大約經過四個月以後，就可以食用。如果拿來出賣的話，可以再加工些調味料或味精，然後改裝小瓶出售。

貯藏期間，瓶蓋必須密封，以防變質。如果貯存得好，可經一年都不會壞。

冬菜可以用來下稀飯，或是炒肉絲，或者和豆腐或肉絲煮湯，味道都很好。

小 常 識

▲洗臉毛巾，如不常常放在日光下曝曬，容易發出一種不好的味道。所以除應經常用肥皂洗乾淨外，還要每天把它拿在日光下晒晒，以保持乾燥清潔。

▲印花色布，一經洗過幾次，就會褪色。洗的時候，在水裡放少許的醋，可使色澤不致褪落。

保護兒童耳朵

康 群

孩子們好動，成天都不需要休息，因此身體上任何一部分，都很容易受傷。耳朵是聽覺所在，尤應特別注意保護。

孩子們嬉戲時，常常會把小石子、砂子、竹屑、小豆子等物，弄到耳朵裡去。這時，做父母的千萬不可亂用火柴棒或竹籤去剔，因為這樣反而會使這些小東西深入耳中。最好是用個小鉗子把它夾出來。像豆子、彈珠等圓形的東西，可把耳側向一邊，讓孩子跳動幾下，它就會很容易的滾出來。

遇有小蟲鑽進耳內時，應把孩子拉到黑暗地方，擦燃火柴，就近耳旁，光亮可以把小蟲引誘出來。如此法無效時，可用花生油滴入耳內，緊閉口鼻，蟲就會隨油滑出來。

為幼兒洗頭，最好用棉花少許塞進耳朵，防水浸入，傳染疾病。游泳時，棉花上應加少許凡士林。

不要隨便用耳挖或牙籤火柴來挖耳朵。這樣很容易使耳朵受傷。最好用棉花棒沾油少許，插入耳內，稍稍移動，耳垢即可粘在棉花棒上。但是絕對不要為孩子挖耳朵。在正常的情形下，如果耳垢多了，會在無意中排出來的。

在你住所附近，如經常有大的響聲，爆炸聲或機器發動聲，應特別注意為孩子護耳，否則便容易引起鼓膜的破裂。如預先知道有某種大響聲發生時，最好教孩子張口或用手掩住耳朵，以防受震。

