

子瓜香五做樣怎

和 仙 朱

本省種植的瓜子西瓜，已經有相當面積。你想自己晒煮一點五香瓜子，作為家庭中的消閑食品嗎？春節中，用來招待親友，或是作為新年小禮物，一定是很受歡迎的。如果做的成績好，也可以作為家庭副業。

用具

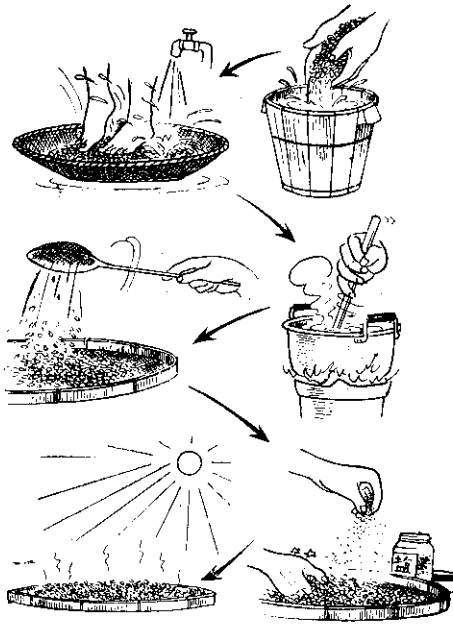
半臺斤（大箇五臺兩、小箇五臺兩、丁香一臺兩半、桂皮三臺兩及甘草一臺兩半等所配製，可向漢藥店購買。市面也有配製包裝好的五香粉出售，每包一臺斤裝，約三十餘元）。

材料

瓜子一〇
〇臺斤，石灰粉十臺斤（就是普通建築用，牛皮紙包裝好的，每包二十五臺斤，只售幾元）。食鹽十五臺斤，五香

製法

石灰溶液浸漬：石灰與沸水製造飽和溶液後，將瓜子浸入溶液中一夜，石灰水量，必須淹沒全部瓜子而為度。浸漬中要攪拌數次，以求平均。
漂洗：第二天，將瓜子取出，移入水桶或水槽的清水中



序次晒煮的瓜子香五

，漂洗半天。以後再以清水洗滌幾次，以完全清除石灰分。這項工作，也可用密製竹籠（米籠），在自來水下面或是流動的水的下流，人站入籠中，用腳踏瓜子，並用力攪拌，可加速除去石灰分和瓜子表面過剩的粘膜物。

煮沸

瓜子放在大鍋內加水，最初以強火加熱，至煮熟前減小火力，繼續煮沸，並應用攪拌棒常常攪拌，以平均熱度。最後以牙齒試啃咬破瓜子，觀察已成熟時，就要停火，勿使成熟過度，否則難得精製品。然後將瓜子撈起，放入圓篩內放冷。

調味

瓜子放在圓篩內，稍等滴水以後，混合食鹽和五香，充分攪拌。

晒乾

放在圓籠或竹席上，在大陽下晒乾。晒時也要常常攪拌，使上下平均乾燥之。乾燥時間，視氣候陽光之強弱程度而定。普通一天可乾，陰天就要二天才够。到用牙齒試咬開時，有聲音發生時為最適當。

製品必須脆度良好，用牙齒破開容易，乾燥充分，鹹味香料配合適當者為良品。

普通一〇〇臺斤生瓜子，可製一三〇臺斤以上。

附註：嘉義縣大埔鄉蕭先進農友，來信問起瓜子的製法，本刊特請朱仙和先生解答。

注意食物中丁種維他命

預防 嬰兒 軟骨病

振 毅

你會看到過駝背鷄胸的孩子嗎？他們為什麼會有這種畸形呢？除掉意外的傷害，如跌傷或重病外，就是因為在嬰兒期患了軟骨病所致。

軟骨病（又稱佝僂病），是嬰兒期很容易患的一種病。它發生的原因，主要是因為缺少了丁種維他命的緣故。

生軟骨病的孩子，骨質很鬆軟，如不趁早注意和糾正，等孩子長大後，脊椎骨和四肢，就都會變了樣子。像我們常見的駝背、斜肩、彎腿、鷄胸等就是。而且病情較嚴重的小孩，偶然受到輕微的傷害，就容易發生骨折。脾氣也特別急躁，愛哭，夜間尤其多哭。睡着時容易出大汗，食慾減退，肚子突出，生牙遲緩，骨頭不能正常的發育。

吃母乳的孩子，因為乳汁中含有維他命較多，所以嚴重的軟骨病還不多見。不過如果乳母的营养不良，自己本身就缺少了丁種維他命，自然，乳汁中所含的也少了，因此嬰兒也有得輕度軟骨病的。

有輕度軟骨病的嬰兒，如果能補充些適當的丁種維他命劑，骨骼的發育便會漸趨正常。因此，自然食物中如香菌、卵黃、牛乳、魚肝油等應多給孩子吃。尤其魚肝油最為重要，因為魚肝油中所含的丁種維他命，是食物中含得最多的。

生物學家證明，我們人體皮下存在着一種奇妙的成份，如果經過日光的照射，便會變為丁種維他命。所以讓小孩子多晒太陽，吸取紫外線，也是幫助治療的一種方法。少與日光接觸的人，很容易得到軟骨病，就是因為缺乏了丁種維他命的緣故。有些人怕與日光接近，實在不瞭解日光的好處，真是可惜！

所以軟骨病雖屬能夠糾正和治療的病症，但是如果等到孩子骨質發育定型後，就不可救藥了。

