

栽培容易的

雞冠花和孔雀草

陳運造

雞冠花和孔雀草都是春天播種的草花，並且在本省是常見而容易栽培的。這不是特別珍貴的花，但是對於那些家前屋後有個小庭園的人家，却是一種很實用的草花，因為他們不必化太多的人工，而又可以得到極其美麗的花。

春天栽培的草花種類很多，像雞冠花和孔雀草，就是其中的二種。

由於一般人的錯誤觀念，以為雞冠花是一種低級的花，不足為道，所以，市面上雞冠花並不太多，歡迎，不過若有品種優良的雞冠花，祇要稍加留意選種與栽植，要得到美麗的雞冠花是不難的！

雞冠花

雞冠花的顏色有紅色，黃色或白色等，花形很多，或大或小，但都是雞冠形，其中比較有名的品種是久留米雞冠（クルメイトウ）和羽毛雞冠（ウモウケイトウ）兩種，久留米雞冠花呈半球形，很像公雞雞冠，以紅色的為多；羽毛



雞冠花



孔雀草

蠶豆瓣燒豆腐

蝦半斤、抽去腸泥，剪去鬚足，洗淨，用適量的鹽、醬油，酒，泡約一、二十分鐘。

蠶豆腐數塊洗淨。

蝦入沸油鍋中，大火快炒數下盛起。另起油鍋，豆腐

入鍋略炒，加入作料及水，必須沒過豆腐。然後，蓋鍋改用文火煮約二十分鐘，至豆腐中起孔了，將豆瓣倒入，一開，再將蝦倒入略煮，即可起鍋，起鍋前加一些蒜末，不但增加香味，顏色更可愛得引人食欲。

此菜湯須稍多。不放蝦也可。

雞冠則呈小山狀，中間稍高大，四周攀附有五、六個較小的，以白色的居多。二月至五月是雞冠花的播種期，採床播法，播種後三至四天可發芽，再過兩個禮拜左右，便可栽植在花盆上或庭園裡了。若是花圃栽植、株距與行距均不宜過寬或過窄，因為過寬了，花株底部側芽橫生，影響雞冠的正常形成，若太窄了，花株一枝直上，僅能獲得一朵花，實在不算。定植後可視生長情形酌加肥料，但不宜使枝葉過於茂盛。五、六個月後便可開花。

雞冠花喜砂質壤土，選擇地方和盆植培養土時需小心，不宜選用黏性大的泥地。盆植的花盆不宜太大，因為雞冠本身生長幅度並不大。雖然本省夏季多颱風，但是若於栽種時稍放深一點，雞冠植株的強健亦可抵住，可以免去支柱的麻煩。

孔雀草

孔雀草是萬壽菊的一種，又叫細葉萬壽菊，不過萬壽菊

有一種臭味，而它沒有。因為孔雀草多分枝葉，又很細小，雖然花很美麗，却不適宜盆植，通常都是種於庭園之中。四月至六月是孔雀草播種期，播後二至三日可發芽，廿天後定植，九至十月間開花，花黃褐色，栽培容易，不需有其他特殊條件。

蔬菜

要：

先洗

後切

快煮

男 約

蔬菜中所含的營養，主要是丙種維他命。通常菜的顏色愈深的，丙種維他命含量也就愈高。像芥菜、菠菜、小白菜、青椒、蕃茄等，含丙種維他命最多。蔬菜不要一次拔得太多，或買得太多。最好每天拔新鮮的，拔起來後應放在涼暗處，免得消失水份。洗菜的時候，最忌的就是浸在水裏慢慢洗，或切好了再用水洗。像這樣，菜裡所含許多可貴的丙種維他命，就溶解到洗菜的水裏去了。所以為了使蔬菜鮮美和維他命的保留，必須到要炒的時候再洗，洗後再用刀切。不要先切後洗，並且切好了立刻下鍋。

煮菜必須用猛火快炒，加料後速將鍋蓋蓋上，煮沸後即起鍋。

有許多人喜歡吃燜菜，也有的在煮菜時喜歡把鍋蓋打開，像這一類的情形，丙種維他命因受高熱而破壞，同時因開着鍋蓋，很多丙種維他命隨着蒸氣而跑掉了。有些人單吃菜而將剩留的菜汁倒掉，這是頂可惜的。菜汁裏保留有很多的丙種維他命，吃菜時務必連湯都吃完才好。如果菜汁太多，可以用來做湯。

