

自行車的選購和保養

陳謙

年來國內工業發達，全省大小自行車工廠有十數家，廠牌也多達十數種。在這麼多的產品中，要選擇一輛經久耐用，價廉物美的自行車，確實使人很傷腦筋。你有這些問題嗎？

自行車的車架、車把及擋泥板，以鋼製為上品。最簡單的鑑別方法，是將車架等敲數下，倘若是用鋼製成，便會發出鏗鏘的清脆聲音。這一點，購買以前，最好認清廠牌，向信用可靠的自行車工廠買比較好。

車身輕重各有好處

自行車的種類雖多，但大致分為英式和日式兩種。英式自行車車身輕，騎行時輕快利

落，用來代步最好。日式自行車車身較重，載貨時平穩，不易翻落。所以按實質說來，車身的輕重，並不代表自行車品質或性能的好壞，主要的是在購買的人，喜愛那一種型式而已。本省農友因習慣於騎用日式自行車，所以比較喜歡選用車身較重的自行車。

油漆要均勻

油漆要適度而均勻。車身的噴漆，通常應噴漆三次，第



蛋黃清蒸魚

海琴

材料：鮮魚一條，豬肉四兩，蛋一個，白菜半斤，豬油兩三片，薑兩三片，葱三、四段，太白粉一湯匙，鹽一茶匙，味素少許，醬油一茶匙，糖半茶匙。

做法：將魚去鱗，取出內臟，洗淨，再將魚背部中央順魚骨切開口長約三寸。

豬肉切碎，加鹽、太白粉、醬油、糖等，混拌均勻，塞入魚背兩端，使魚背中央處成圓穴。白菜切段先煮熟，加鹽調味，放在大碗邊。

將魚放在大碗中，魚的兩旁多加一點白菜，使魚立起，背向上。

將蛋一端打破，將蛋清倒出，蛋黃倒在魚背的中央，放在蒸籠中蒸約二十分鐘即成。



一次打底，第二次油漆，第三次加漆。經過這三道過程以後，油漆的表面，自是光滑勻整，明亮而不易脫落。有些偷工減料的自行車，除打底外，祇油漆一道，敷衍了事。乍一看也算油漆一新，但若仔細觀察，不僅表面不勻，而且色澤晦暗，一年半載，油漆即零星脫落，外表斑剝，非常難看。這一點購買時，務需仔細察看，好壞立刻可以分辨出來。

電鍍色澤應光亮

車輪鋼圈和車把等電鍍部份，色澤應光亮均勻，不可發微黃色。電鍍分鍍克羅米和鍍銀兩種。因鍍克羅米光亮美觀

，省產自行車多採用此種電鍍。電鍍未開始以前，先以鋼打底，然後再鍍克羅米，照規定，電鍍和油漆的手續相同，應分為三次，①打鋼底。②初鍍。③再鍍。如發現有微黃色的地方，就表示電鍍次數和克羅米份量都不夠，所以露出鋼底，當然很快便會變色了。

保養是很重要的工作

一輛自行車從購買回來那一天開始，一直需要不斷的加

意保養，污泥要揩拭乾淨，油漆電鍍部份，應經常塗抹濃度較薄的滑機油，一方面保持光澤美觀，另一方面使其隔絕濕空氣，以免氧化生銹損壞。前後車胎要經常保持適度的飽和狀態，內胎空氣太足，易於爆裂，空氣不足，易損害內外胎的橡皮壁和皮面。

為孩子們

做便當

當

南 約

為丈夫或孩子做便當時，必須注意到攜帶方便、不易變壞、和美味營養等幾點。

做便當的米，最好用蓬萊米，因為蓬萊米比在萊米較有黏性，吃時比較軟些。煮時應儘量少放一些水，並且讓它冷了之後，才裝進飯盒子裡。不要把熱飯冷茶，或冷飯熱茶，放在一起，也不要把飯壓得太緊，這樣都易使飯菜腐壞。

便當裡的菜，應採取熱量高容積小的食物。動物的內臟也是理想的菜，這些東西，不但和肉類一樣有豐富的蛋白質，且含維他命及礦物質也很多。蔬菜如不是特別喜愛，可少放些，因為蔬菜的容積大，太佔地方，而且蔬菜煮後，攪了四、五小時才吃，營養素損失也多。

平常吃飯時，需要喝湯幫助下嚥的人，吃起乾燥的便當來，實在難吞下；事實上又無法帶湯。因此，做菜的時候，不妨切得碎些，少放點水，讓調味料易滲透入內，快燒好時，用點太白粉混合，這樣，濃汁被漿粉吸著，一起附在菜上，可保持美味而濕潤，菜的養料又得以全部利用，吃起來也很易下嚥。

