

福州肉鬆製造法

吳·筱·惠

近來在各大食品店裡，幾乎家家都有「福州肉鬆」賣。這種肉鬆，通常裝在玻璃罐內；由於它的包裝異常鮮艷美觀，加以營養豐富，香酥可口，成為現在最流行的送禮佳品。本篇介紹親自經驗的製造秘法，有志農友如能加工推銷，定可獲得高利；農家主婦們如少量製造，也可以成為增進食慾的菜。

原料

瘦豬肉（俗稱赤肉）十六斤半，熬過的豬油約三斤半，福州紅糟（真正紅糟）五兩半，白醬油（未加醬色的醬油，色淡黃，可直接向醬油廠購買）十三兩，細鹽五兩半，五香粉少許，老薑四片，水若干。

器具

丁字形木棒（如下圖所示，柄長約四尺，前端配上一個

長方形的扁棒，棒面光滑，該扁棒寬二寸，長四寸半，是用來揉碎瘦肉的最主要器具，可以自製。）利刀，鋤鍋，鍋鏟和較大的鑄鐵鍋等。

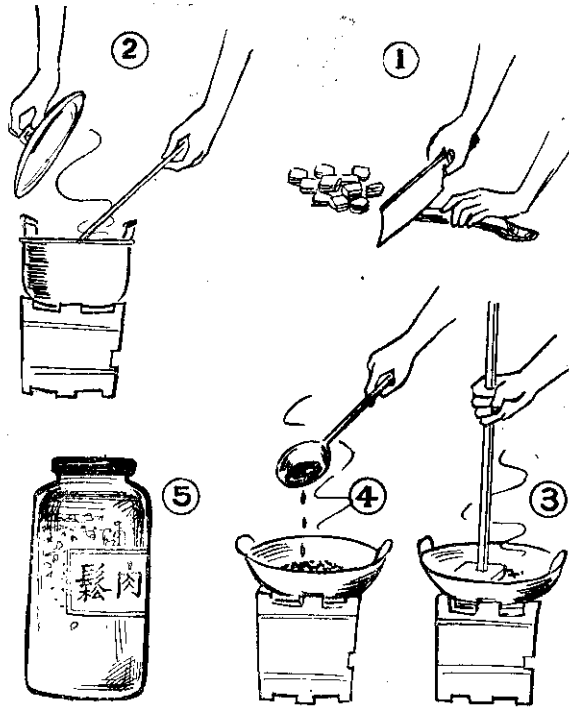
製法

（一）選肉：由市場買回來的肉裡面有很多的肉膜，肉筋，豬油板等，必須用利刀把這些除去，全部剩下瘦肉最為理想，把它切成一寸左右的肉

塊備用（圖一）。另把割下的豬油板部分，加火熬油後，準備精酥肉鬆的時候再用。

（二）清煮：先把福州紅糟放入鍋中，用極少量的豬油加火煎酥，使它因而發出香氣，然後倒入白醬油，白糖，細鹽，薑片，五香粉。次將切好的細塊肉放入，並加水，以高出肉面為度。先用強火煮，二小時後可以改用文火（小火煮時要常常用瓢上下攪動，同時鍋內的湯汁如果快乾時，也要加入適量的水，這樣可以避免燒焦，此外並把上浮的油質撈出。前後共煮約四、五小時，見肉塊極為糜爛而湯汁快乾時取出（圖二）。

（三）揉碎：把大鑄鐵鍋（即淺鍋）放置在固定不動的爐上，以布擦拭少許的豬油於鍋的表面，爐內的火千萬



不可過強。然後把滴好的肉，前後分數次加入鍋中，以丁字形的木棒用力快速來回揉搓，使它粉碎，雖然如此，鍋底仍然會有焦巴產生，應用鍋鏟除去之（圖三）。

（四）油酥：等到湯肉全部揉碎完畢後，整個倒入鑄鐵鍋中，加以文火，慢慢撒入

熬好的豬油煨酥之，以鍋鏟均勻攪拌，至油與肉粉完全混合且非常乾酥香脆時取出，就是福州肉鬆成品（圖四）。

（五）包裝：先裝入大鉛桶中，密封不使洩氣，然後需要時取出自己食用或散裝零售。最宜裝入市售之肉鬆玻璃罐中，經包裝後出售（圖五）。

預防腦膜炎

康羣

腦膜炎的真正病名是「流行性腦脊髓膜炎」，以八歲以下的孩子得病較多。腦膜炎病菌從我們的口鼻咽喉隨呼吸而進入，或由帶菌者在談話的時候，直接由飛沫而傳染，或由孩子接觸了病人的衣食用具，間接傳染的也很多，當病菌侵襲孩子的身體後，大約經一十四天的潛伏期，就發病了。起先孩子感到身體無力，疲倦，關節肌肉疼痛等前驅症；以後就是急性發作孩子發冷發熱（發四十度之高熱），脈搏增加，同時有劇烈的頭痛，以後頭部為最昏沉，嘔吐，頸項強直，角弓反張（即腰部向後彎曲如弓，僅以後頭和脊骨部支持床上），及有克尼氏（Kernig）病狀（就是病人睡的時候，能伸直其腿，如坐起或仰臥，而將大腿屈起時，即不能伸直其腿）。此外腹部膨門（所謂舟狀腹），牙關緊閉，切齒，眼肌痙攣，全身抽搐，皮膚有紅色紫斑等。

雖然如此厲害，如能及早延醫診治，儘速用藥，就會好得快起來，所以最好住院治療，以便從事各種診查手續，同時可以縮短孩子的病程，健康少受影響。

至於預防，最好少帶孩子出門，尤其不要帶到公共擁擠的場所去；其他如不接近病人，教孩子不同有病的孩子在一起玩耍，注意孩子口腔的清潔（在本病流行時，可用硼酸水漱口），不吃病人吃過的東西，不用病人的用具，不同病人住在一個房間裡。孩子傷風咳嗽時，要早些看醫生，尤其是有高熱時，更不要拖延就醫。尤應注意日常衛生，以確保健康了。