

甘藷做的羊羹

碧富

羊羹是日本的點心，孩子們最喜歡吃。甘藷盛產的時候，做成羊羹，可以貯藏起來慢慢吃，或送給親友，一定會受到歡迎的。

材料：甘藷一公斤，砂糖一公斤，洋菜（菜燕）二十五公分，食用香料少許。點心模型或茶杯等容器。

註：香料可照你喜歡的種類購買，說明是做點心用的，分做幾種不同香味的香料，或完全不用香料都可以。

製法：（一）甘藷洗淨，煮沸約三十分鐘後，取出在冷水中略浸，去皮搗爛。酌量加水後，用細眼篩篩過。沒有碎的甘藷塊粒，可以再搗爛後加入。最後，把全部甘藷泥，用布袋濾去水份備用。

（二）把洋菜上面的灰塵洗淨，用剪刀剪碎，切開煮沸。等洋菜完全溶解，加入砂糖。用細布過濾後，除去不純雜物。然後把做好的甘藷泥分幾次攪入。

（三）洋菜和甘藷泥的混合物，攪拌均勻後用文火細煮。時常攪拌，以免焦底或結塊。攪拌時感覺混合物厚重時，可用茶匙取出少量試驗。冷卻後如能凝固，即可停火加入香料。攪拌混合之後，倒入準備好的模型容器內，冷卻後就凝結成羊羹。

（四）大塊的羊羹，用刀片切成整齊的小塊，包在清潔的玻璃紙裏，放在陰涼的地方，可以長期貯藏。

夏季涼爽新裝

這件新裝的特點是不留腰身，腰部用布帶和鈕扣束緊，方便涼爽。領口前方後尖，美觀大方。



保持孩子健康強壯

一天要喝四杯牛奶

——花林——



請看左下圖的兩隻狗，它們是同母同胎出生的。你覺得奇怪嗎，為什麼大小差了那麼多呢？說穿了也沒有什麼奇怪，較大的那隻狗，每天喂給充份的牛奶，較小的那隻就沒有。從這裏，你可以看出，牛奶對發育的影響。

牛奶裏面含有豐富的鈣質（カルシウム）和蛋白質，是孩子們身體發育必需的成份。孩子們在國民學校畢業以前，如果每天能喝四杯玻璃杯牛奶，並注意一般營養，一定可以長得又高又大，健康活潑。

四杯牛奶的分配，是每餐一杯，第四杯最好混合在其他食物裏，例如家庭自製蛋糕或點心等。

鈣質是構成我們牙齒和骨頭的主要材料，蛋白質是身體發育和修補所必需的。除了鈣質和蛋白質以外，牛奶質和蛋白質以外，牛奶裏面含有豐富的蛋白質，和雞蛋、豬肉、豆腐裏面的一樣，它的蛋白質成份更好，為什麼不多喝一點牛奶呢？飲食的習慣是可以改變的，我們何不試試看？

孩子多的家庭裏，每人每天四杯牛奶，當然是很大一筆開支。但在我們的飲食費用中，總還有一部份是不必要的，例如夏天常吃的汽水、冰枝以及不清潔的冰淇淋等等，吃了實在有害無益。這些錢節省下來，也可以供給一兩個孩子吃牛奶了。你說對不對？

裏面也含有多種營養成份，都是對我們身體有好處的。所以，就是長大的成人，牛奶也是很好的食品。

許多人的觀念，認為牛奶是母乳的代替品，只有母乳不足的嬰兒，才需要吃牛奶。其實，牛奶是一種很好的食品，並不限於嬰兒才需要。

會吃飯的大孩子，在飯桌上放一杯牛奶，別人看了會覺得很奇怪，這是習慣的問題。牛奶裏面有豐富的蛋白質，和雞蛋、豬肉、豆腐裏面的一樣，它的蛋白質成份更好，為什麼不多喝一點牛奶呢？飲食的習慣是可以改變的，我們何不試試看？

還有人說，牛奶太貴了，一天四杯牛奶，



。狗小的胎同母同雙兩