



# 嫩薑 家常菜

## 做的

目前正是嫩薑上市的時候，嫩薑吃在嘴裏，脆嫩可口，味道甜中帶辣，只要調製得宜，可以做成許多種家常用菜。

## 再輯

### 糖醋薑絲

嫩薑去皮洗淨，切絲，略加鹽稍醃；用冷開水漂去鹽味；把水份瀝乾。再用白糖和好醋醃泡，經一小時，就可取食。此菜醃泡時間愈長，愈入味。好吃，最好用大口瓶醃，蓋緊，才不走味。放一、二天也不會變壞。

### 炒豆干絲

嫩薑一大塊，去皮洗淨切絲，豆腐干十五塊切絲，將花生油煮熟，豆腐干絲炒透，再放醬油、鹽、糖，並略加水。滾透後，再放下薑絲略滾，即可。最後灑上麻油。

### 炒牛肉片

嫩牛肉四兩，除去筋和脂肪，順紋切成一寸長半寸闊的薄片。用醬油，太白粉一湯匙，蘇打粉一小撮或木瓜汁數滴拌勻，放十分鐘，嫩薑去皮洗淨，切成大薄片。把花生油一兩煮熟，炒薑片，下鹽，略

炒即起鍋，另用花生油一兩煮熟，急火快炒牛肉片，即將薑片和入拌勻。此菜要火大快炒，味道才好。

### 薑絲酸辣湯

瘦豬肉二兩，筍一小支，香菇三個，毛豆四兩，豆腐一塊，豬血一小塊，嫩薑一塊，全切成絲，蛋一隻打碎。太白粉二湯匙，先用水和濕。

花生油二兩煮熟，將肉絲、筍絲、香菇絲、毛豆和豬絲一齊下鍋同炒，加水（或用肉骨湯）一大碗同煮。加鹽後，就把豆腐和豬血放入等滾起，即放下太白粉；用鏟急速調勻，勿使結塊。最後將蛋放下，調勻後即可起鍋；灑上胡椒粉。

### 嫩薑燉魚

大魚頭一個，或活鮮魚一尾，先去鱗片腸鰓，洗淨；瀝乾水份。嫩薑一塊去皮，洗淨切絲，黑醬瓜一撮切絲，豬油一小塊切細絲，蔥頭三個切碎

中水不宜過多，以不溢入盆內為度。蒸到魚肉呈奶白色，將魚輕輕移換至另一清潔盆中，即可上桌。

## 亂吃消炎片引起白血球缺乏症

無論生那種病，都應該請醫生診治。不要自己購買成藥服用，那可能引起嚴重的後果。臺大醫院內科主任蔡錫琴，在看到一位服務於陸軍八〇二總醫院的戰士羅通喜，因為未經診斷而自己服用消炎片，導致「粒性白血球缺乏症」後，提出上項警告。他說，許多藥品都可能使服用者發生該症，但最主要的還要服用者的體質。粒性白血球缺乏症是一種很危險的病症，患病的人往往不易察覺，等到體內白血球數量由正常的人每單位六千到八千個，銳減至三、四百個並發生皮膚出血症狀時，挽救便太遲了。

那怕是生一場小病，也不應該隨便買成藥服用。花點錢找醫生，對自己的健康是很值得的。因為服藥期間，如果發生不良反應，白血球有減少的現象，醫生會及時檢查出來，做適當的處置。（實）

## 幫助

### 病人

盡可能把病床靠近窗前，可以使病人有機會向窗外望，看看天上的雲彩，聽聽鳥雀的歌唱，暫時忘記了痛苦。

## 減輕

### 寂寞

在床頭附近最好有一束鮮花，插在一個相當雅緻的花瓶裏，因為那花色和花香，可能使病人聯想起一些比較值得欣慰的事情，會覺得很有生氣。

孩子病了，在休養，玩具比較鮮花更實用，有些玩具是可以單獨玩而不影響他人的，例如積木等，可以使它忘記了躺在床上的寂寞。

如果有兩三個病人，同時在一起，可能會有說有笑舒服些，否則，有一兩個家屬同在一塊兒談話，也會使病人覺得時間很快的

