

吃歡喜你 泡菜嗎？



泡菜，能保持各種蔬菜原有維生素，又香又脆，味道鮮美，可以做家庭裏日常的小菜。
泡菜裏所含的乳酸，可以促進胃液分泌，幫助消化，能够阻止腸內有，害細菌的繁殖，防止疾病。如果我們學會了做泡菜的方法是非常有用的。

原料種類很多

白菜、甘藍菜、包心菜、結球甘藍、蘿蔔、紅蘿蔔、菜心、四季豆、越瓜和生薑等，祇要新鮮，菜質堅硬，沒有病蟲害的都可以做泡菜。

選好了蔬菜，首先要把它洗清，然後按蔬菜的種類，作不同的調製。

白菜、甘藍菜、包心菜可用手撕成整葉或散片，四季豆宜整泡，不必切去頭尾，以免不脆。

其他各種，可切成約五至六公分寬的長條；大小宜一致。

一切好以後，放在竹篩裏，使它陰涼通風，蒸發過多的水份，同時預先把泡菜鹽也要洗乾淨晾乾。

鹽水調味技術

泡菜的風味，和食鹽的用量，關係很大，通常使用食鹽百分之三至三點五的效果較好。

把一定量的食鹽放進泡菜罈裏，同時把三、四條紅辣椒切去頭尾和花椒茴香用紗布，做成的小袋，一併放入罈裏，再沖入沸水至一定量，鹽水冷了後，就可把晾乾的菜片也放進去，此時切忌把菜露在鹽水

以外，所留空間也不要太大，另加少許高粱酒，也有加入米湯的，可以促進乳酸發酵，增進風味。

保新鮮防雜菌

在來取泡菜的時候，要注意用具要清潔，不要讓有油質滴進罈內，以免混入雜菌繁殖而腐敗。

泡菜除生食外，和肉或蝦米拌炒，也是一種非常可口的小菜，但炒時不可太久，以免菜變軟，失去泡菜原有的清脆風味。

泡菜吃完後，可以隨時加入新菜，但食鹽濃度逐漸減低，宜將新菜揉些食鹽同時加入少許茴香花椒和高粱酒，保持原來的風味。
泡菜雖然好吃，但是胃酸分泌過多的人，或是患胃潰瘍或十二指腸潰瘍的人，都不宜吃。

肺結核是一種慢性的傳染病，由於「結核桿菌」侵入肺部而起。病人痰裏帶有這種細菌，從呼吸道排洩出來，能夠傳染給別人。

無故疲乏、體重驟減、咳嗽、有痰、或咳血，都可能是

肺結核的症狀。染病初期，多半沒有什麼感覺，所以需要定期檢查。

治療肺結核的新藥，種類很多，必需經醫師的指導，服用一種或幾種合用。肺結核只要發現得早，趕快治療，一定可以治好的。

調查結果，本省肺結核的流行，城市比鄉鎮厲害。城市中又以人口較密，環境較差，生活貧苦的地區最多。
估計本省肺結核病人，約有二十萬，已經發現還不到十萬人，那些沒有發現的病人，無意中傳染給別人，又產生了新病人。

裝新客訪秋初

：甜黃、布料
：淡灰、色的
：「帝特龍」或薄的毛織品。
半，裏布一碼半。
半，裏布一碼半。
半，裏布一碼半。

要點：上衣用綢布作襯裏，前身有「胸當布」，下裙要前後正確分割，三條相對摺，也可作二片裙配合上衣。（美五）

左前身片作法

