

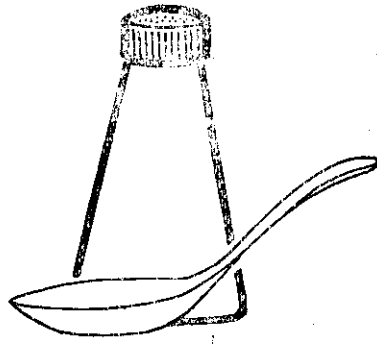
食鹽的新知識

彭濟生

食鹽的化學成分主要的「氯化鈉」在人體生理和代謝方面很是重要，它是維持血液裏「滲透壓」的重要因素。二次大戰時，我國初到緬甸作戰的部隊，不習慣食用口糧包內附供的食鹽，他們在炎熱氣候中作戰，流汗過多，體內失去了鹽份過多，不能補充，結果都忽然產生了劇烈的頭痛和不適現象。這些部隊在增加食鹽攝取後，就又恢復正常了。

所得的「鈉」和鹽分。吃鹽過多，可引致高血壓，誘發心臟病，代謝反常，劇烈不適，中毒和死亡等。人和猩猩猴子，一般是適於較淡的膳食。吃得太多，引起高血壓後，剩餘的生命祇能談笑。

粗鹽含「鎂」「鈣」等雜質過多，食用過久會引起對生理方面的不良影響。且在食品加工方面常引致苦味，並會引致變色變味，和油脂氧化酸敗等。



食物中長期缺食鹽，會引起各部組織的失水，滲透壓和營養吸收的失常，體重下降，兩腿的變弱，脂肪的貯存能力的喪失，肌肉和單丸的萎縮，肺的傷害，和骨骼生長的延緩等。鹽的缺乏是很可怕的，在缺鹽區域的食草獸類有時到幾百里外去找含有食鹽的飼料。牛羊在短期「鹽的饑渴」後，常會因驟然吃了過量的鹽而死亡。

一個七十公斤的人，口需食鹽量是十公分，包括從食品

精製（再製鹽）是經過多次淨化，有很高純度的產品，結晶整齊而均勻，外觀純白而清潔，具有純鹽味，具有高度的溶解性，雖加入脂肪類食品如乳油中，也不致產生不溶解現象的砂感。

臺灣總廠經過多年研究和經營，現在已有大量特製精鹽，精鹽和洗滌鹽（再製鹽）應市了，這是生活水準進步的一種表現。

豐年菜單

白菜炒肉絲

把肉和白菜都切成絲，分裝兩碗，肉絲內稍和醬油，使鹽味浸入肉內。油鍋燒得很熱，把肉絲倒進鍋內，很快的炒熟，盛起備用。然後再燒油鍋，把白菜一炒，加醬油等，再把肉絲倒入一炒，即盛起。（珍妮）

干貝蘿蔔球

材料：干貝五、六個，白蘿蔔半斤，排骨湯一大碗，精鹽少許。

做法：（一）蘿蔔切成小方塊，再把方形四角切掉，就似球形，加水煮爛，撈出待用。

（二）干貝用熱水泡開後，用手撕成大塊。

（三）鍋內倒入排骨湯，燒滾，先把干貝倒入，再把煮好的蘿蔔球放入，煮沸至數十分鐘，加精鹽，即可食用（真婉）。

在想已經有多久沒有抽煙了。有時我把抽屜拉出來亂倒在地下，如此，我就必需花時間把東西檢起來並且重予分類，多少天的傍晚，晚飯後坐立不安，我只好到屋子附近散步。多少天早上，我在辦公室裡把鉛筆削了又削，把花澆了又澆，以渡過極想抽煙的時候。

當我又到戒煙診所去的時候，我覺得有點兒沾沾自喜，我已經不改變每天七支的目標，我自覺很勇敢。我們之中有好些人開始可成爲我們奮鬥的笑料了。有一位說，他如何像有非似的接受朋友一支煙，把他放在口裡，然後一口把他咬成兩段。

醫生紀錄了我的進步情形以後說，停止吸煙的時候已經來臨了，「但是要選擇適當的時間；假如最近需要開業務會議，或交際活動，那麼請稍爲等一等，等生活比較安定平靜，然後再選擇一個明確的日子，一下子把它戒掉。」

醫生依然指定我下星期繼續減少吸煙數量，朝着一天七支的目標前進。我已經決定完全不抽了，我內心很激動，忽然脫口說：醫生，我已經改變心意了，請規定我下星期完全不吸——戒掉。

第一天不吸煙，坐立不定，腦袋裡好像裝着棉花，思想遲鈍，手指發抖，脾氣暴躁，最難過的還算發冷。

第二天，我已經學會不吸煙如何過活。我在床邊放一杯檸檬水，早晨起來一睜眼就匆匆的把它喝掉。早餐的時候，我故意不喝咖啡，喝咖啡往往是要點一支煙的前奏，而改喝茶和果汁。我發覺，打開窗戶深深的吸一口新鮮空氣，然後慢慢呼出，這是很有助的，即使是我朋友們一道進早餐，也不要改變或動搖這種行動和習慣。（未完，下期續）

實用圖樣

小家庭裏請客，換好衣服做飯，怕衣服弄髒了，最好加一件圍裙。你喜歡圖中這種樣子嗎？布料和花樣可以隨意選購。如用印花膠布，還有防水的好處。（仁）

