

洛神葵做的果汁果醬

武雄



洛神葵也叫做紅芙蓉(ロゼール)果子有爽快的酸味可以製成果汁「紅芙蓉露」,搾汁後的殘渣,還可以做果醬。本省現在種植還不多,你如果自已種幾棵洛神葵,製成加工食品,用來款待客人,很有特殊風味。

用具:小刀、瓷盆(因為果汁內含有酸類所以不要用金屬物)過濾用紗布一條,火爐一個。

原料:紅芙蓉結果豐滿時,採花萼一斤、水四斤、白糖五斤(按比例爲一:四:五)製法:①紅芙蓉的果實摘下來,用小刀把外萼刮下,放在小盆內用清水洗淨。

②把洗淨的花萼(一斤)加水(四斤)倒入瓷盆中加熱,到九十度左右(不要過熱),約十分鐘。

③使它冷卻,然後用已準

備好的過濾紗布濾過,將它分

吃醬油,要小心!

據臺北市衛生局說,最近市面出售各種瓶裝醬油,大多數都使用人工甘味料(糖精、甜精之類)。這種化學原料,如連續食用,可使人體發生血液中毒並引起慢性腎臟病。臺北市共有五十多家醬油工廠,每過三個月輪流抽查一次。在上一次抽查時,發現四家工廠的醬油不合規定,但這四家工廠的名字,衛生局沒有透露。

被醬油工廠採用作爲製造醬油加工原料爲「對等乙氧苯腺」,在市面出售的共有十多種,經人體攝取後,可引血液中毒;依據動物試驗,每公斤體重攝取一克,即可致死。如果醬油內含有這種原料,經常食用和攝取後,就會影響健康,或引起慢性腎臟病。

成果汁和果渣。

濾過後的果汁加等量白糖,再攪拌加熱,至充分化合後再冷卻過濾過瓶,再加熱殺菌(約三十分鐘)

將濾過後所剩的果渣(一斤)加白糖(三斤)加熱煮溶濃縮冷卻,即成果醬。

成品:殺菌處理後若做得妥當,可保存一年不壞,果汁的顏色是鮮紅色的,調味爽口,可做食品調色,或調味料。夏季用來調製冷飲,清涼可口。比較許多多用「色素」的食品,要安全得多了。

附註:本文作者有少量種子,農友們要試種的,請直接寫信到「雲林縣大埤鄉向義村一號李武雄」接洽。

家常小菜

麵粉二碗,雞蛋三個,水一碗,蘿蔔乾二條(切成細塊),醬油四湯匙,蝦米五角,混和均勻,煎成一大塊備用,可以存放幾天不會壞。吃時切成小塊再煎,或加調味品泡成湯都可以。(雄)

過經煙戒的年青女國英位一

?煙香了除戒樣怎我



(續上期)四十八小時以後,我記下更多的要點:不要讓肚子餓。假如帶有乾水果,你就能夠打發悶氣,並且不必害怕發胖。吃飯以後請不要懶着不動,站起來走走,替家裏的狗洗洗澡。第四次去開會的時候,我口裏嚼着梅乾,另外一位婦女則嚼着丁香。那些戒掉的人看起來活至愉快,那些還抽煙的人則看起來憂鬱不快活。第二星期不吸煙雖然仍有困難,但是比起第一星期已經是容易多了。咳嗽好了,呼吸覺得暢通而舒適,晚上睡得比以前好。不過,到處仍有一些誘惑試探,人們好像故意把香煙噴到我臉上來,我只好極力忍耐。

開會的那一天晚上,我們看了一段割除肺癆的電影,不少人因此覺得緊張恐怖。事後,我們又知道,吸煙不但和肺癆有嚴重的關係,而且還和心臟冠狀動脈病症有關連,此外,吸煙並且能加重潰瘍症和傷害血液循環。

以後的一次集會,我因爲身體不舒服而缺席。波根太太寫信告訴我說,參加集體治療的每一個人,都已經試用我的「作深呼吸」方法。有一位婦女寫信說,她已經把煙戒掉了。

最後一次集會時,醫生報告說:二十二位參加戒煙的人,有六位已經中途退出,剩下來的十六人,十一人已經完全戒斷覺得很舒服。五人已經大大的降低吸煙的數量,並且決定繼續參加戒煙集會,直到完全戒斷爲止。

波根太太把不少明信片分發給我們這批「畢業生」,要求我們在「畢業」後第一個月內,每星期向她報告一次近況。然後改爲每月報告一次,繼續一年。此外,診所並要求我們定期