

草菇蒸蛋

材料：草菇五兩，鴨蛋二個，豬肉四兩，食鹽少許。

做法：(1)草菇洗淨切塊(一朶切四至六塊)鴨蛋用筷子打散。(2)豬肉洗淨，切絲。(4)將打好的蛋和豬肉攪拌，加水及鹽。(4)肉和蛋上面放上切好的草菇。(5)蒸十分鐘至十五分鐘，起鍋，就可供食。(小西)

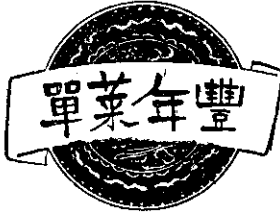
酸辣筍絲

材料：麻竹筍一支，豬肉半斤，蔥數支，油一匙，五香醋，鹽，太白粉，辣椒粉或辣椒醬少許。

做法：(1)麻筍去籜洗淨，切成細絲。(2)豬肉切小片。(3)蔥切成小段。(4)油熱後即放蔥和肉，翻炒數下，微香即可。再放筍絲，翻炒，加水少量。(5)經十分鐘左右，將太白粉用水調勻後倒下。(6)起鍋前一分鐘放鹽和五香醋，再加醋、辣椒粉或辣椒醬少許。(教正)

炸油魚排

材料：旗魚或其他大魚半斤，鴨蛋二個，麵包粉一小包，麵粉，鹽各少許，花生油半斤。(麵包片烤乾後壓碎，即成麵包粉)。
做法：(1)旗魚洗淨切成長方形小塊。(2)把蛋打入碗中，然後用筷子打散，加入鹽和麵粉後再攪勻成漿狀(最好不要太稀)。(3)切好的魚，一塊塊粘上麵漿後再粘上麵包粉。(4)把油放入鍋中，油滾沸後，再將做好的魚片一一放入鍋中(火力不可太強)，炸至黃色即可取出。(葉秀昭)



三絲捲

材料：豬肉十兩，蝦米一兩，豆皮十張，洋蔥二個，紅蘿蔔一條，青蔥四兩，麵粉二兩，糖、胡椒、醬油各少許。

做法：(1)先將豬肉，蝦米洗淨切碎，放在碗內浸醬油、胡椒、糖十分鐘。(2)洋蔥、紅蘿蔔、青蔥洗淨切細另放。(3)將上述材料與魚漿、麵粉攪拌。(4)全部包在豆皮中，捲成小捲。(5)在蒸籠裏蒸二十分鐘即可取出。(6)也可以用油榨至金黃色，即成油榨三絲卷。(附華)



人 要 衣 裝

同樣的衣料，同樣的價格，為什麼有的人穿起來大方美觀，有的人無論如何講究，看起來總是不好看呢？

矮胖身材的人不宜穿橫條花紋的衣服，瘦長身材的人，不宜穿直條花紋的。這是由於錯覺的關係，會使人感到肥者更胖，瘦者更瘦。

高大身材的人穿大花圖案或顏色鮮明的布料，會使人更感高大。細小身材的人穿着細花暗色的質料，就會益顯細小。

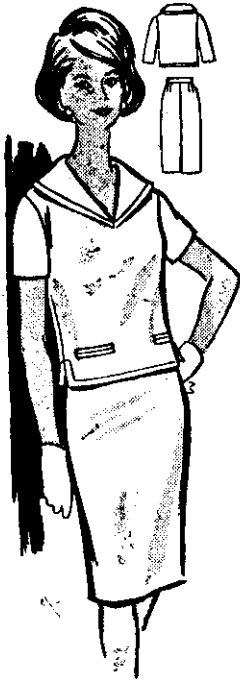
矮胖身材的人不宜穿短而寬大的式樣，瘦長身材的人，不宜穿長而窄小的式樣。頸部細長的人不宜穿大領。

膚色黝黑的人，不宜穿白色或淺色而鮮艷的衣服；因為顏色不相調和，膚色將更顯黝黑。膚色白嫩的人，可以適合各種顏色；但是健康欠佳、面色青黃蒼白的人，如穿灰色或青色的衣服，將更顯得衰弱。(劉斌)

合適的西裝上衣，由頸以至肩膀的一部，要柔軟貼服，衫身的前後垂直，沒有碍眼的皺摺。臀部移動不會令衣衫豎起，衣領貼着頸部。

少女短裝

翻領短衫，窄裙，帶有學生制服的韻味，活潑大方，最適合離開學校不久的少女穿着。(童未)



論是坐下或蹲下，都要感到舒服，不會有緊迫的感覺。(文祥)

少女們穿鮮紅、鮮綠的衣服，可以增加嬌嫩。中年婦女應配合年齡，選穿紫、藍、綠等色的衣着。(秀丹)

* 煙斗雪茄與口腔癌症：許多人聽說香煙會影響健康以後，紛紛改吸煙斗或雪茄。美國口腔外科醫師麥奎德警告說，過量地吸煙斗或雪茄，同樣的會影響健康。

根據幾位口腔外科醫師們的報告，由於過量吸煙斗或雪茄所引起的口腔癌症，比香煙引起的多。(末)