



貴刊第十四卷第三期「怎樣栽培枸杞」文中，說是根據中藥界的研究，枸杞可治療高血壓預防中風。據筆者所知，枸杞除入藥之外，還可當蔬菜吃哩！鮮嫩的枸杞既可涼拌，又可炒食，還可以煮湯。但略含苦味，愛食者以苦味為美；不愛此種苦味的，可略加糖烹煮，苦中含甜，另具風味。下面介紹枸杞菜單三種。

——靜好

凉拌枸杞

枸杞嫩穗和葉摘下洗淨。香豆干洗淨，入水煮沸，撿起待冷，切成細屑。枸杞用沸水泡後，翻動一下，即行撿起；用冷開水略沖，切成細屑，放在碗中。

將豆干屑鋪在上面，略加糖，澆香麻油和醬油拌食。

荸薺炒枸杞

枸杞嫩穗和葉摘下之後洗淨。荸薺（馬蹄）削去外皮，洗淨切片。鍋中入油，油量要較煮其他蔬菜增多一些。油沸之後，荸薺落鍋炒翻數下；枸杞倒下，加鹽續行炒翻，待菜軟倒而菜汁微沸時，稍加糖炒勻盛起。

腰片枸杞湯

枸杞葉和嫩穗摘下後洗淨。豬腰對剖為兩，除去中間白筋，切成小薄片漂清，加酒和

炸排骨

太白粉拌勻。筍去根去鏽，切成小薄片，放入鍋中。加水煮開，煮至筍片熟後，枸杞倒下。在沸湯中，待又煮沸後，即加入醬油與熟豬油盛起。

材料：大排骨一斤，醬油一碗，黃砂糖兩小匙，酒兩大匙，炸油半鍋。

做法：大排骨切成厚片（三四分厚，賣肉的可代切），用醬油、酒及糖醃泡五——六小時，須常翻轉，使每一片肉都醃泡入味。然後用大火沸油炸，炸前須將肉瀝乾醬油再下鍋，約炸四——五分鐘即好。（薔薇）

榨菜肉片湯

材料：榨菜一兩，豬肉二兩，醬油一湯匙，葱豉各少量，油一湯匙，細乾粉條一小把，鹽少許。

油炸茄皮

做法：榨菜及肉切成薄片，把肥豬肉片分開。粉絲先用開水泡開，肥肉片先下鍋炒，後放葱豉，瘦肉另炒幾下，即加醬油、榨菜、粉絲及開水一湯碗，加鹽蓋鍋蓋，開滾幾過，即可起鍋。（薔薇）

材料：茄子一斤，豬肉六兩，蔥豉少許，蛋二個，麵粉一碗，鹽適量，醬油二匙，豬油一匙，麻油半匙花生油半鍋。

做法：①豬肉、蔥、薑洗淨切碎，加入醬油、豬油、麻油、鹽，均勻調製成餡。

②茄子洗淨去皮，切成厚片約二公分，中間切開（不要切斷），將餡塞入至滿。

③蛋去壳打勻，加鹽及麵粉調成稀糊（如太濃可稍加水）。

④花生油炸沸，將茄夾裹勻蛋糊，置沸油中，炸至金黃色即可。吃時可蘸蕃茄醬或其他調味品。（文姬）

感冒後 喉防

五歲以上的學齡兒童，傷風咳嗽以後，如沒有好好治療，就容易發生喉炎——喉嚨腫痛。

孩子一感到喉嚨有些不舒服的時候，他就覺得喉部有搔癢的感覺，咳嗽、聲嘶、分泌增多。重症時，甚至發生劇痛，說話時更利害，喉嚨以致失聲。喉痛並有乾咳的，最難忍受。

已經發生喉炎的，要避免吸進灰塵、煤煙，也不要吃有刺激性或冰冷的食物。住的房屋要保持溫暖，注意安靜的休息，避免吹風。有劇烈咳嗽或發熱的，要請醫生醫治。同時不要讓孩子多講話。

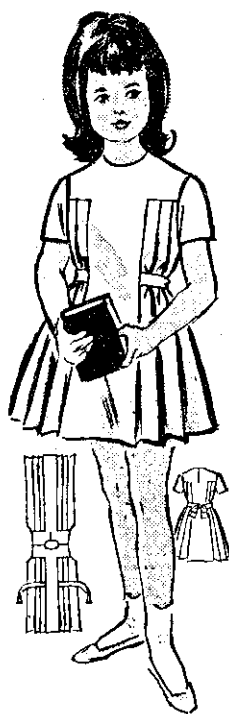
預防喉炎，注意孩子不要受涼感冒。特別是早晚冷涼的季節，以及強風和下雨天，要當心孩子保暖，保持口腔清潔，輕微喉痛時，可以用硼酸水或鹽水漱口。（會）

衛生處發表的專家估計，本省每年染患小兒麻痺症的兒童，至少有二百五十八人。這是根據實際死亡的病例報告，按照死亡率十%推算出來的。

因為染患小兒麻痺症而致殘廢的病人，據衛生處前在臺中市實地調查結果，在十萬六千零二十二個十五歲以下的市民中，有八百八十五人。按照這個比率推算，在本省一千二百萬人口中，因小兒麻痺而殘廢的人數，至少在十萬人以上。從這個數字看來，對於整個社會經濟的影響至為重大。

因此，全面預防小兒麻痺症的措施，是當前的急務。（未）

麻痺症 緊預防



春季童裝

兒童節快到了。做這樣一件新裝，送給小妹妹，穿起來參加校內校外的各種活動，她一定會很高興的。（未）