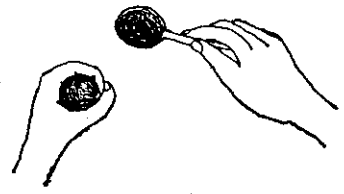


# 嗎丸魚做會你



堯黃

魚丸是本省最常吃的一種食品，無論是日常配飯，請客宴會，或是逢年過節，祭祀拜拜，都少不了用魚丸魚糕做原料，蒸煮油炸，做成多種好吃的菜。

市場上賣的魚丸，有的材料不好，有的味道不高明，熱天更容易腐壞。買到不新鮮的，吃了會生病，何不自己做做看？又經濟，又衛生。

原料：旗魚或沙魚肉（除豆腐沙外）五七%，食鹽三（五）七%，太白粉十四%，水二三%，糖少許。

做法：（一）磨攪：魚糊磨攪（搗潰）的動作，可以增加成品的彈性，但如過度或不够都不好。先將魚肉切成小塊絞碎，然後磨碎，並添加適量食鹽和極少量的磷酸鹽，酌量補充水份，仍繼續磨攪。

注意：磷酸鹽用磷酸鉀或磷酸鈉都可以，但一定要買「食品用」的，「工業用品」品質不純，有中等的危險。

（二）調味：磨攪時添加的食鹽，可以溶解蛋白質使它產生彈性，兼有調味作用。以後加糖少許，再加太白粉，用於補強彈力並可作為增量劑。太白粉先以一·五倍水量稀釋，然後倒入混合磨攪。取出小塊魚糊煮食，嚼嚼彈性是否適當，如不够再補充太白粉。

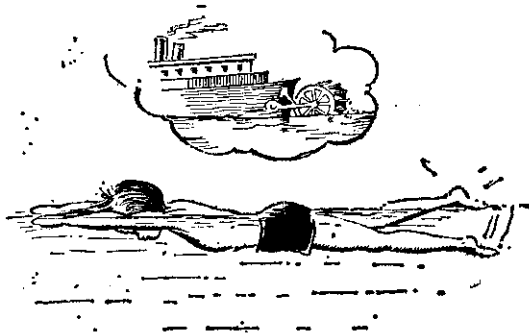
（三）成形：做好的魚糊，以左手掌一捏，由姆指與食指間擠出，然後用湯匙挖取置於涼水中即成。如果要填肉餡，先將魚糊攤平手掌中，用湯匙加入肉餡（將上豬肉絞碎，加蔥頭，香油，醬油，五香粉）包好即成。

## 飲食物禁加糖精

省府通令此後各食品工廠不得於飲食物中，加用人工甜味質。省府解釋，糖精是一種人工甜味質，凡供販賣用之飲食物品，不得加用糖精；並不得以販賣為目的陳列或貯藏。嗣後各衛生警察單位，應留心檢查各食品工廠及商店，以收查禁之效。

# 教孩子玩水 (三)

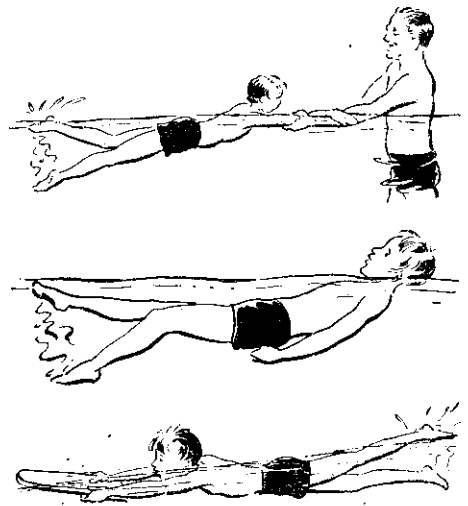
俯伏水面，兩手向前，兩腿伸直，兩腳上下打水，注意膝部不可彎曲。這樣打得愈快，人在水中也前進得愈快，就好像一隻舊式的輪船一樣。臀部肌肉不可太緊張。練習這一動作，以齊胸的水深為適度，開始時，可以大人拉住孩子的手，向後退行，以後逐漸減少支持的力量。也可以用木板等能够浮起的東西，代替人力。等到訓練純熟以後，就可以讓他自己打水了。



這樣練習了五、六次以後，就可轉過身來，仰浮水面，兩腿如前，做上下打水的動作。最先要大人托住頭部，以後可以漸漸減少支持的力量，直到孩子能够獨自打水了。

## 自打水為止

無論仰浮或俯浮，要從打水中取得直立的位時，可以參考上期已說明的辦法，就是在水中先彎曲膝部，然後挺身站立。這種睡在水中打水踢水的動作，因為運用肌肉，跟陸地上的動作完全不同，所以在開始練習時，會感覺到有點困難，但在練習許多次以後，就會逐漸習慣了。打水是游泳的基本動作，開始練習時，要注意姿勢的正確，否則以後很難改正過來。孩子在水中練習，可以自己發現，頭部埋入水中時，較容易取得平直的姿勢。打水練習中，可以抬起頭來吸一口氣，然後在水中慢慢呼出，同時繼續打水。（永光）



## 夏季便裝

涼爽舒服，容易剪裁。腰部寬敞自然，出外時束一根皮帶就可以了。布料以輕薄柔軟為宜。（末）

