



糖醋藕丁

蓮藕洗淨，刮去外衣，切去藕節，切成小丁。香蘿蔔乾洗淨，切成小丁。鍋中入油，煮沸後，藕丁落鍋，加鹽炒翻一下。蘿蔔乾倒下，炒至蘿蔔乾油潤後，加適量的醋和糖炒勻盛起。甘脆可口，宜飯宜粥。
(憲傑)

雜炒胡瓜

材料：胡瓜(刺瓜)二條，葱三棵，胡蘿蔔一棵(約四兩重)，豬肉四兩，油鹽調味酌量，太白粉半湯匙。

做法：(一)胡瓜、胡蘿蔔洗淨削皮，胡瓜要除去種子，切片同放一處。
(二)葱和肉洗淨，葱切小段，肉切薄片。
(三)鍋熱下油後，便把葱、肉同時下鍋，翻炒數下(旺火)，即將胡瓜、胡蘿蔔下鍋，再翻炒幾下加少量水即蓋鍋蓋，

約十餘分鐘後，把太白粉加水調成稀液，和鹽、醬油同時下鍋，翻炒數下即可起鍋。
(四)如對酸辣有興趣，可加入少許醋或辣椒醬。(敏正)

金銀蛋湯

材料：鴨蛋二個、筍一小支、小白菜數根、胡蘿蔔少許

作法：(一)將二個蛋打開，蛋白蛋黃分盛二小碗中，蛋黃打勻，蒸熟(碗底塗少許豬油，以免不易取出)再切為薄片，黃白兩色故稱金銀蛋。
(二)胡蘿蔔、筍洗淨切絲，小白菜也洗淨切寸長。
(三)鍋內放一大碗水，水沸

後先將切好胡蘿蔔、筍、小白菜放入煮沸，調好豬油、鹽、再將切好金銀蛋加入，煮沸後立即起鍋，以免時間過長變色。(雪霞)

榨菜肉絲湯

材料：豬肉四兩，榨菜四兩，花生油三匙，蔥薑少許，

鹽適量，醬油一匙，糖少許。
做法：(一)肉洗淨切絲泡醬油，榨菜去表面老皮洗淨切碎。
(二)起油鍋先放蔥薑及肉絲，炒勻後加入水一大碗。
(三)湯開後加入榨菜，鹽、糖即可盛出上桌。(燕萍)

背泳的基本方式

一教孩子玩水之一

躺在水面上的背泳，其實很簡單。兩腿上下打水，兩手輪流轉動，這些動作，除了方向相反外，都是以前練習過的。只要能够手足協調，就可以在水裏「俯仰自如」了。仰泳有一個最大的方便處，就是面部向上，浮出水面，因此呼吸不生悶題。

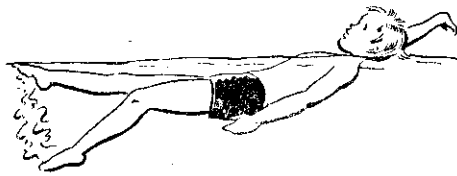
光永

交換轉動，就可以向前游去。但要注意下面容易犯的幾種錯誤：
(一)頭部不可抬起過高，以水面齊耳為度。
(二)手臂不可轉動太快。
(三)腰部不可彎曲，以免身體下沉。
(四)兩腳踢水時不可踢出水面太高。開始時，教孩子儘量在水面下踢水，這樣比較有力。等到練習熟悉以後，就可以改練蛙式背泳了。

仰泳一開始就可以下水，不必先在陸上練習。但因爲仰面向上，看不到前面，方向不容易控制，初學時，應該由深水處向淺水處游。較爲純熟以後，就可以和海岸或河岸平行的練習了。

蛙式的開始，先將輪流轉動的雙臂改爲兩臂同時向後轉動，等到手臂的動作純熟以後，就可以參看下面練習蛙式踢水了。

練習幾次以後，你就可以看出，孩子學背泳要比俯泳容易些。事實上，俯泳背泳交換運用，才能够游到較遠的距離。可以先讓孩子俯泳，略感疲倦時，就叫他在水裏翻一個身，改身背泳。水中翻身並不難，只要用一隻手轉向身體的另外一邊，自然就會翻過身來了。沒有轉過的那隻手，保持身體平衡。因爲身體構造的關係，女孩子練習背泳要比較容易些。



學習時，教孩子背向游泳的方向，兩脚用力一蹬，身體平躺水面，同時雙腿上下踢動，兩臂

