



蝦米菠菜泥

材料：菠菜一斤，蝦米半兩，花生米一元，香麻油一匙，鹽適量。

做法：(一)菠菜去根去老葉，洗淨，開水一燙就拿起。(二)蝦米用開水燙後切碎，花生米去皮榨碎，兩者混合均勻。

(三)菠菜燙後切成碎末，用紗布濾去水後加鹽，麻油拌勻，放入盤內，上面再加蝦米與花生米的混合物，吃時再攪拌均勻。(燕華)

燙麵油餅

(一)將麵粉二公斤放入面盆，用約二飯碗沸水澆入燙麵，並且用筷攪拌，使燙麵均勻之使，取出加入少許乾麵揉勻成團，但不可太硬。

(二)把揉好麵粉分作兩團，每團趕成一大張約一公分

半厚之麵餅，再灑上細鹽少許，然後抹油。油要抹均勻，捲起作成長條，切成為三段，再把每段拉長平捲成螺絲狀，再趕成厚約一分上下薄餅，放入鍋內烙烤。

(三)用平底鍋，鍋中先放油少許，慢火(火力不可太強)燒熱再把餅放入烙，翻復烙若干次，等到兩面發黃時便可食用。(張燈雄)

芝蔴小餅

材料：麵粉二碗，豬油半碗，糖半碗，芝蔴半杯，發粉一小匙，雞蛋一個。

做法：①把麵粉和發粉拌勻，加入油及糖，洒上水少許，用手揉成一團。水不必多，只要能揉成粉團即可。②把油和麵粉分成兩塊，各揉成一條長棍狀，然後用小刀切成小圓片，每片再用手略按使扁。

③把雞蛋去壳打碎，用小刷子抹一層在小圓片上，即再洒上一層芝蔴，便可排在烤盆或烤箱內，以便烘烤。

④烤盆須先抹上一些油，方可擺上芝蔴餅，烤時要先把烤盆燒至中等火候，(約300°F)餅入烤爐後，約烤十五分鐘，至成金黃色即可拿起。(文輝)

韭黃炒蛋皮

材料：蛋三個、韭黃半斤

、豬油三湯匙、精鹽大半湯匙，白糖小半湯匙。

做法：先把蛋攤成蛋皮，切成條狀，再把韭黃剝去一層邊皮，洗清潔，切成一寸多長，各放一邊。鍋內倒入豬油，燒滾，先把韭黃倒入鍋內，用鏟炒兩下後，加入蛋皮。一方面炒，一方面加精鹽及白糖，再炒兩炒就可以吃了。(社華)

純橄欖果汁

本省橄欖種植很多，每遇颱風來襲，未熟果遍地皆是，如能加工製成果汁，是一件很好的利用方法。

先將掉落在地上的橄欖拾起，選別無蟲害和不良果者，充分洗滌後，切去頭尾，放在桶中(木桶、鋁桶、不銹鋼皆可，切忌用銅製或鐵製的)。用木棒搗碎，裝入桶中，最上層加重石壓，經過廿四至四十八小時後，即可取出汁液過濾。剩餘的固形物，含有少量酸分和糖分，可再加冷卻沸水少許，同時加入以果實三比一之量的砂糖，再浸漬於桶內，仍用石壓，廿四至四十八小時後，過濾。前後二液混合，即得很濃厚清香的透明果汁溶液。此時可裝瓶脫氣封蓋，再以攝氏八十五度至九十度殺菌十分鐘即成。食用時隨各人嗜好不同，一杯果汁約可加二至三杯冷開水供飲。(歐陽水戰)

兒童年滿六足歲

開始入學最適宜

· 釀 禮 ·

你家寶貴已經六足歲了，恭喜！他們可以進學校受良好的教育，從此，他將會在身體、學識、智慧、合羣……各方面有了長足的進步，學到國民應該具備的各種知識。因此，你該在這入學前的階段裏，告訴他進入學校後有許多好處和樂趣，建立他對讀書的興趣及美好印象，指導他應如何有禮貌和老師，小朋友相處。也可以先指導他學一點注音符號和數目字，讓哥哥姐姐們來指導弟妹的學習興趣。那麼，他們必會很快的，很有興趣地踏入國民教育的大門。

教育專家們根據「兒童智慧及學習心理」的研究，認為六足歲正是學習活動最適宜的開始時期，所以規定六足歲便該受學校教育。這時期兒童的智慧，正適於學校教育的初級教育時期。

晚一年入學的兒童，雖然在學習過程中會有較為迅速的理解與領悟，可是，晚入學總是一種浪費，因為他們的腦力早已達到入學教育的程度了。而且這段時期悶在家，也可能替你製造許多麻煩，不如早些送入學校，接受有經驗的老師教導。

提早一年上學，雖然可以提早畢業，可是兒童腦力還沒有充份發展，因此教學都很困難。有時學不會功課，影響他的學習興趣，相信賢明家長們諒必不肯去做的吧！

因此，六足歲的適齡兒童，是受教育最好時期，不必提早也不必稍晚。除非有特殊原因(如體弱，殘廢或小兒癱瘓症……)才需要根據實際情形，略為調整一下。

