

廚房工作注意營養

文 碧

到，就說說是某人借去了，或是編造其他不能歸還的原因。

(2)把夢中或幻想的事當做現實。

(3)恐懼的謊話：做錯了事怕處罰，而以其理由搪塞過去。如失手打翻了碗，說說是別人弄破。

(4)英雄主義的說謊：如上述救人的故事；也有時是代替旁人受罪，自己承認他沒有犯的過失。

查出孩童說謊的原因以後，就得

洗米與煮飯：米中所含營養成份，有許多是水溶性的，所以洗米時應力求快速，並避免用力擦米，洗好後切勿浸在水中。

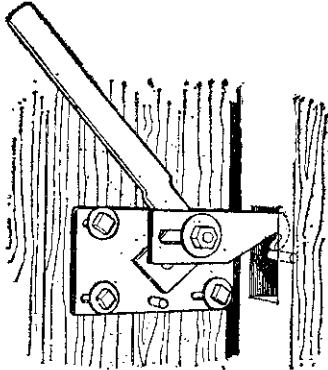
洗菜與切菜：蔬菜洗後再用刀切，切好後應該立刻炒煮。切好的蔬菜如果放置太久，蔬菜中所含「維他命丙」容易與空氣氧化而破壞。切好的菜如果再放入中洗滌，一部份營養份就從切口處跑入水中。

煮菜的方法：蔬菜中的維他命在加熱時最易破壞，其破壞的程度與時間成正比，所以煮菜時，最好需用高熱急炒法，即是醬油鍋燒至高熱，然後將菜倒進鍋內急炒，待蔬菜軟後即加鹽及其他調味品，全部時間約五分鐘至十分即可。

菜湯多營養：菜湯中所含的營養份最多，並有促進食慾，幫助消化的功能。在學校團體或大家庭中食用時，最好採用「分食」的辦法，不則大家喝一碗湯，很不衛生。

煎炸與燒烤：食物用油煎炸或炭火烘烤和薰炙，有許多缺點：維他命的損失多；蛋白質硬化，營養價值降低；並且不易消化。

煮菜不可加鹼：有些人，在煮不易爛的食物時，喜歡加點鹼進去，以減少煮的時間。殊不知食物中所含的多種維他命都易為鹼所破壞，蛋白質遇鹼後，也易分解而減低營養價值。同時，如果食物中含鹼度過高，也會中和胃酸，影響食物消化。(未完)



凡是裝有拉門的倉庫，需要關緊防潮濕的，可以試用這種設計。這種關倉門的鎖，有點像舊式木製米箱的門，很容易照圖仿製。(未完)

根據它的動機作妥善的診治。這時，你可以開誠布公的單獨和他談談，瞭解他，設法建立孩子們對你的信心，為他們解決困難。態度要嚴厲，但不可以漫罵，保持他們的自尊心，發覺他的長處及優點，極力抑制他們不好的衝動，積極的鼓勵勝於消極的制裁。

最重要的是：要先消除孩童們環境中說謊的壞榜樣，這就要大人們以身作則的負起「示範」作用來了。

* * *



正豐農藥

最新安全性，低毒殺蟲劑

蔬菜 洋菇害蟲防治

請用!!

可樂收乳劑

公司：正豐化學股份有限公司

臺中縣霧峰 電話：六三

臺北連絡處：大益貿易股份有限公司

臺北市漢口街一段五七號二樓
電話：三九四五九