



### 交通安全切勿超載

交通日益進步，車禍也發生得更多，當然，有的是由於駕駛人的不慎，但超載常是車禍的重要原因之一。

學童旅行九十餘人重輕傷的車禍案，不就是超載所引起的嗎？車輛規定的載重量，絕對不可以超過，否則就不安全。

現在農村中有許多鐵牛載貨車，這些載貨車往往不自量力，懶惰人挑重擔，一次載得很多很多，實在很危險。如果車翻了，那就不堪設想了！

交通安全是靠大家維持的，不超載，不開快車，遵守交通規則，就不會發生車禍。(沈慶川)

### 創造讀書的環境

每個人的際遇不同，所以每個人未必都有良好的讀書環境。往往求知慾特別旺盛的，偏是那些家境清寒的人，他們常常會因不能滿足自己的求知慾而失望，甚至消極，其實大可不必。

要知道，環境並不足以決定我們的一切，相反地，倒是我們自己能夠創造讀書環境。意志堅定的有為青年，決不會被環境征服，決不輕易放棄讀書的機會，而努力奮鬥，從奮鬥中創造出自己的讀書環境來。

沒有錢進學校，便從事自修。沒有錢買書，便到圖書館去閱讀。沒有教師指導，便糾集幾個朋友來，互相研究，共同批評商討。沒有讀書的時間，便抽出工作的餘暇來讀。

有許多工人、店員、學徒，常常在工作的餘暇

，抽閒讀書，因此得到很高的成就。這一種創造讀書環境的精神，實在是值得我們敬佩效法的。(文章)

### 電鍋煮飯注意事項

(一)米與水的配合份量，應以購買電鍋時所附說明書的「分量」為標準，或隨嗜好以及米的種類酌量增減水量。例如喜歡硬飯即少加水，愛吃柔軟的飯即多加水。煮新米或蓬萊米時少加水，煮陳米或在來米即多加水。

(二)內鍋應放在外鍋的中央，如內鍋偏向一側，煮出來飯的可能不均勻。

(三)開關跳上而自動斷電後，不可立即再按下開關通電，以免發生毛病。

(四)煮飯中途如果遇到停電，應稍等候，不可打開鍋蓋，等通電後，它可自動繼續煮飯。

(五)米飯已熟，開關跳上而自動斷電後，不要立刻打開鍋蓋，靜放十五分鐘左右，鍋內餘熱可使米飯蒸得更均。

(六)外鍋要經常保持清潔，但千萬不可將整個外鍋浸入水中沖洗，外鍋內壁可以水洗，然後用乾布拭乾。

(七)內外鍋不宜使用粗砂、磨粉用力擦洗。

(八)勿使用損壞的插頭，如有破損或燒壞應速換新，以期安全。(李玉枝)

### 細嚼慢嚥

### 最衛生

長生不老是我們人類自古以來便有的願望。所

以，古時帝王常派人去覓什麼「海上仙丹」或「長壽不老藥」。

今日，市上雖有數百種精力增強劑和防止老衰的藥品出售。但是，沒有一種藥劑能使人服用後，消除了禿頭或皮膚皺紋的。

醫學專家們指出，我們的唾液裏含有一種成份，就有消除疲勞，保持皮膚細膩和防止骨骼老化的效用。

當我們細嚼食物時，這種成份就混在唾液裏分泌出來，消化被吸收。因此，「細嚼慢嚥」可以說是防止老化的秘訣之一。(翠森)

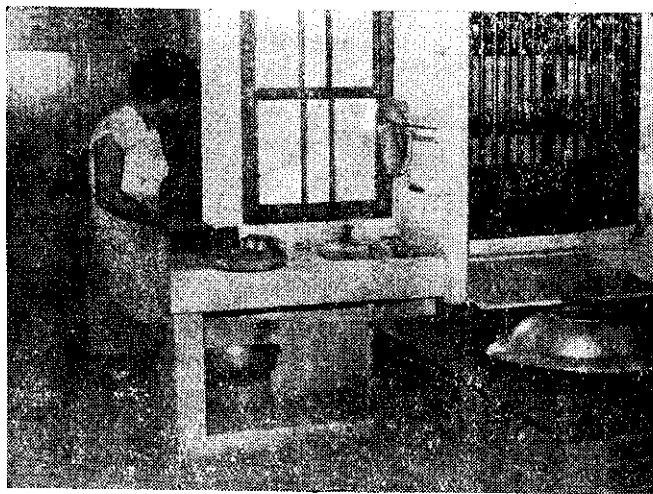
### 照相是很好的消遣

照片，可以作為回憶的記錄片，如果能夠將童年或年青時的一舉一動以及生活寫照拍下來，那是很有意義的。自己照相所化的費用，並不很多，是很值得的。

有些人常到照相館去拍藝術照，那是很費錢的，照相館拍出來的照片，千篇一律，照多了沒有什麼意思。

自己或朋友拍攝的生活照，每一張有不同的姿勢不同的角度，照好以後自己欣賞，極有趣味。

照相，是件很好的消遣。如果空閒時候，三兩朋友爬登高山，海邊游泳，帶着照相機，攝幾張有留念價值的相片，做為將來回憶的資料，該是多好啊！照相的興趣，最好在年青時養成，終生享用不盡。(李玉枝)



(銘少唐)家農位一的房廚善改行實鎮湖溪化彰

### 砂鍋獅子頭

材料：肥瘦豬肉一斤，鴨蛋一個，大白菜心約半斤，葱二棵，薑二片，酒一湯匙，鹽大半湯匙，甘藷粉一湯匙，花生油或豬油四湯匙。

作法：(一)豬肉洗淨，去皮抽筋，肥瘦肉各切細粒剉碎。置大碗中加鹽半湯匙，再加蛋汁、醬油、酒、甘藷粉調勻。

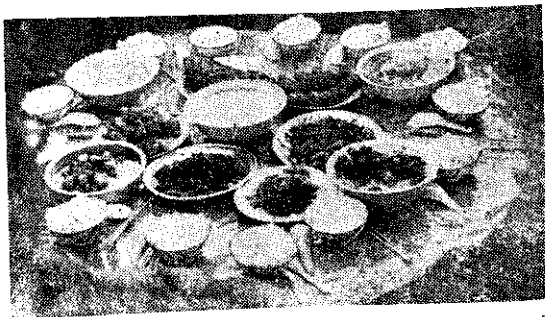
(二)大白菜洗淨，留四、五片大葉，餘切大塊。置油鍋中燒炒大白菜，菜炒軟加剩餘的鹽和蔥薑，再將大白菜葉平鋪菜上(這樣肉丸不易煮破)，隨將碗中豬肉用湯匙分做四或六大丸，放在鍋中菜片上，蓋鍋用文火燉爛，連鍋上桌。

### 仿炸素魚

材料：馬鈴薯一斤半，冬筍一支，豆腐皮十張，麵粉半飯碗，花生油一斤，鹽一湯匙，番茄醬或辣醬油一碟。

作法：馬鈴薯洗淨煮熟，去皮搗成泥，將冬筍去殼切成細絲，和入馬鈴薯泥內，並加鹽調味。然後將豆腐皮用濕布拭軟，每張切兩半平鋪案上(如有硬邊可去掉)。

將調好的馬鈴薯泥作餡，分二十份，每半張豆腐皮包一份，捺成魚狀



材料：雞一隻(鴨即鹽水鴨)，鹽一兩、胡荽、八角、五香粉各約一元。

作法：先將胡荽、八角和食鹽五香粉調配均勻，放罈小籠。

雞內臟及雞頭雞脚不用，可留作做湯的材料。放入蒸鍋蒸約四十分鐘左右，雞肉熟即可起鍋。立即將調配配好的五香粉撒在雞身內外，冷後即可切盤。(李敏正)

### 三結義

材料：香腸六兩，皮蛋五個，大蒜或葱數支，辣椒數個，油一湯匙，醋、鹽、太白粉醬油適量。

作法：香腸魚丸切片，皮蛋每個切成四塊，大蒜洗淨切段，辣椒切碎，太白粉泡水調勻。

鍋熱下油再入蒜以及辣椒爆炒片刻，放入魚丸、香腸及皮蛋，翻炒數下，即下醬油、醋、鹽，再下太白粉液，五分鐘後即可起鍋。(李敏正：請示住址)

。豆腐皮封口處用麵粉糊着，如法做完。

花生油下鍋燒沸，麵粉調成濃汁，用筷子夾着素魚雞麵粉汁一層下鍋。炸至金黃色即可撈起，排盤上桌，另備蕃茄醬或辣醬油蘸食。(劉斌)

### 鹽水鷄

材料：雞一隻(鴨即鹽水鴨)，鹽一兩、胡荽、八角、五香粉各約一元。

作法：先將胡荽、八角和食鹽五香粉調配均勻，放罈小籠。

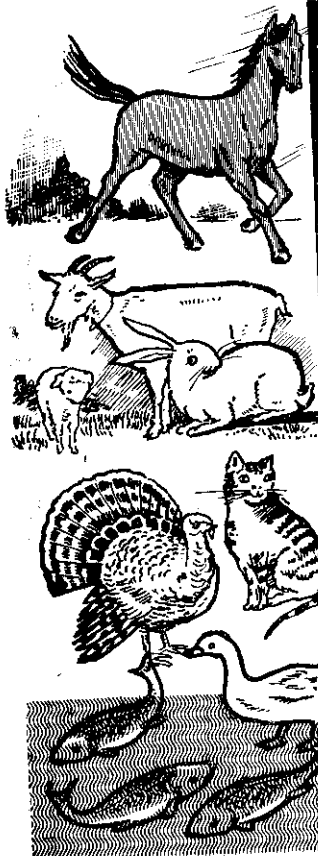
雞內臟及雞頭雞脚不用，可留作做湯的材料。放入蒸鍋蒸約四十分鐘左右，雞肉熟即可起鍋。立即將調配配好的五香粉撒在雞身內外，冷後即可切盤。(李敏正)

### 三結義

材料：香腸六兩，皮蛋五個，大蒜或葱數支，辣椒數個，油一湯匙，醋、鹽、太白粉醬油適量。

作法：香腸魚丸切片，皮蛋每個切成四塊，大蒜洗淨切段，辣椒切碎，太白粉泡水調勻。

鍋熱下油再入蒜以及辣椒爆炒片刻，放入魚丸、香腸及皮蛋，翻炒數下，即下醬油、醋、鹽，再下太白粉液，五分鐘後即可起鍋。(李敏正：請示住址)



# 飼料 醱母粉



高蛋白 質白  
維他命 飼料

飼料醱母粉使用量：

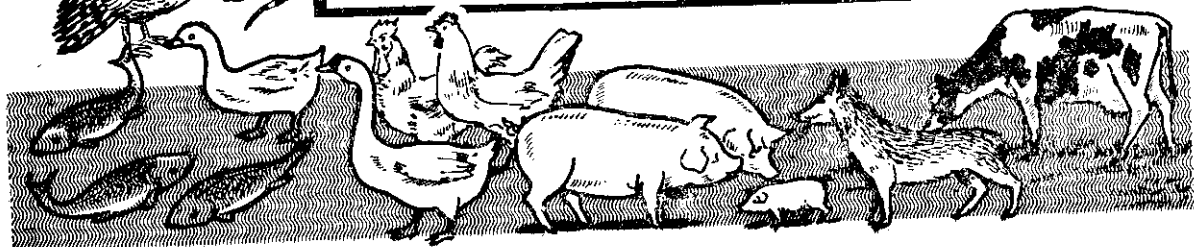
雞	1.3%	1.5%
鴨	1.5%	1.6%
豬	1.6%	1.8%
牛	1.6%	1.8%
馬	1.7%	1.8%
狗等	1.8%	

- 快大快(一)
- 肥壯強(二)
- 蛋生加增(三)
- 省節飼料(四)
- 縮短飼養時間(五)
- 增加收益(六)

含有豐富營養，容易吸收，其功效如下：

號七〇一段二路北山中市北臺  
三六〇三五・八三六〇五：話電

銷經司公限有業企福糖



### 嫁娶何必太鋪張？

結婚是每個人生命過程中精彩的一部份，當然值得大大慶賀一番，但也要酌量財力。預定在婚禮中化費的一筆大費用，如果拿來分幾年攤用，對於婚後生活，豈不是更有幫助？

聽說有一家有名的工廠老板，爲了討一房媳婦，大事鋪張，化了驚人的費用，結果影響業務，幾乎使工廠倒閉。通常雖然不至於因婚事破產，但過事鋪張終究是不必要的呀！能够節省的地方就節省，不是很好嗎？婚禮要求隆重而不必鋪張，用錢要有意義而不浪費，對於這人生精彩的一幕，才可愉快的演出。(沈慶川)

### 油煎物不易消化

許多人愛好油煎的食物，但是油煎物不易消化，不宜多吃。

因爲食物經過油煎以後，質地變硬，在口中不易嚼碎。同時因爲大部份食物顆粒被包在油脂中，使澱粉、蛋白質不易和胃液接觸，因此減弱了胃的消化作用。

小孩子、年老人或是身體不很強壯的，腸胃是很弱的，如果吃太多油煎物，增加了胃的負擔，是很不適合衛生的。(玉枝)

### 舊罐頭改作花瓶

這一瓶花(右圖)插得很好看嗎？這都是些野草閑花，田野裏可以隨便採到的。談到花瓶，那更是不淡無奇，原來是用舊罐頭改做的。全部工具只要罐頭刀、鐵絲剪、尖頭的鐵絲針、強力膠和一些用剩的油漆，不到一個鐘點，就可以做成了。

先用罐頭刀把空罐頭的蓋部全部去掉(通常開罐頭只開一大半，蓋部仍聯在罐上)，然後沿着罐口向下用鐵絲剪剪開一條條的裂口，



深約半寸。再用鐵絲針，把這裂片向內或向外彎曲，就可形成美麗的圖案。再取小型的魚罐頭(大小罐頭的直徑要同大)，用同樣方法，剪夾裂片，形成圖案。然後將小罐倒放，裂片形成花瓶的腳，再用強力膠把大小罐的底部粘合，外面再塗一些油漆，就完成一隻美麗的花瓶了。(末)

### 排水溝不可倒垃圾

在街上道路兩旁，都有條小排水溝，這些排水溝是供各戶人家排除積水(洗碗筷、米菜、洗澡水等)之用。但有些人家却把它作爲別種用途，像小孩子排泄大小便，或把每天成堆的垃圾掃進去，這不但衛生不雅觀，而且害處極大。

若是街旁水溝淤塞不通，糞便菜屑爛魚骨頭成堆，太陽一照臭氣薰天，蟲蟻叢生蚊蚋飛聚。我們一天到晚生活在這所，是多麼地不舒服啊！等到雨季來臨，因排水不暢而積水，這可損失慘重了。

**德國 安痔寧**

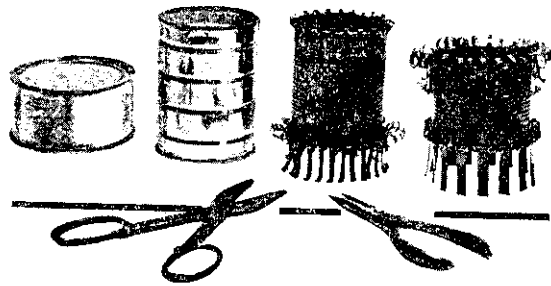
久年頑痔 繼續二三期治療 確保不再復發。

72片 可以完全治癒

無副作用 男女老幼孕婦病弱均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均有 說明書備索 臺北信箱一八九號



西德原裝貨

**solo**

爽樂牌動力 噴霧 噴粉 噴火機

臺灣總代理：臺北市武昌街2段118號之1  
竹下農機股份有限公司 TEL 33320