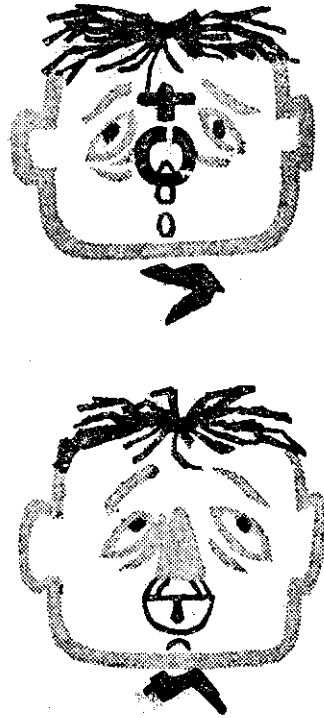


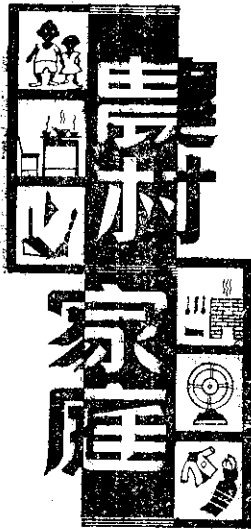
傷風的剋星



農家樂

清早出門天未亮，手牽水牛去犁田；
汗流全身不覺苦，期待豐收穀滿倉！
X
農家最怕病來磨，快備強力傷風克；
X
不怕風來不怕雨，身體強健皆歡喜！
X

強力傷風克



不清潔果汁不可吃

市面攤販和小店裏，常擺滿了許多顏色鮮艷的小塑膠袋裏裝着果汁，孩子們買來放在嘴裏吮着、喝着、玩着，蠻起勁的。這類果汁和加在裏面的色素，多半不符合衛生標準，日久腐化，可能含有腸細菌，極易使兒童生病。

衛生人員曾抽查市面上出售的各種塑膠袋水菓汁，發現多數含有毒性色素。除已將不合規定的銷毀禁售外，並警告家長們特別注意；告誡兒童不要食用這些有碍身體健康的水菓汁。（小光）

睡前勿忘關收音機

休息時，為了消除當天的疲勞，聽聽收音機解悶，是很好的娛樂。但是節目是連貫性的，聽起來常常會着迷，雖然夜深了，不聽到完畢就不肯停止。

有時，躺在床上聽，音樂像是搖籃曲，加上一天工作的疲勞，很可能在不知不覺中睡着了。收音機通夜開着，可能會把燈球燒壞，甚至引起其他的意外，所以我們在床上聽收音機要特別注意。（文術）

預防摩托車被竊

近年來農村生活水準提高，摩托機車非常風行。尤其由於農村道路的改善，五十四西機車在鄉村大行其道，幾乎有取代腳踏車的趨勢。同時，機車遺失的事件也與日俱增。

我們如何才能有效防止機車的被竊呢？第一是車主們千萬不要怕麻煩。只要車一停立刻就上鎖，具備一條粗鐵鍊，外面包以塑膠管，然後加鎖車鎖。進入商店或辦事場所的門口後，為了怕車子被拾走，最好能把車和固定的東西鎖在一起，像電線桿或停車架等，或者二輛機車鎖在一起也可以。（盧慶秀）

吃飯果然皇帝大

本省有句俗話，說是「吃飯皇帝大」，意思說吃飯是人生一件大事，每個人吃飯時都應該像皇帝一樣的受到尊敬。這句話其實暗合衛生的原理，因為吃飯時需要愉快的氣氛，吃了才容易消化，精神

愉快保持健康。

有時，一家人在飯桌上討論比較重要的問題，年長的家長，對於年青的子女，常常表現出專制的態度，認為「你們少年家懂得什麼？」。固然，誰是誰非很難判斷，但因為某一問題，大家談得不愉快，彼此都不舒服，結果影響腸胃的消化。長久如此，可能引起胃病。

吃飯時最好不要討論嚴重的問題，必需要談時，也要顧全到愉快的氣氛，才是和氣養生之道。（劉和鵬）

子女需要愛與關心

父母的愛是兒童的精神食糧，孩子得到適量而慈祥的愛，就能在安全與融和的空氣裏欣然地發育。溺愛對於兒童固然不利，但是一個從小沒有享受過父母之愛的兒童，在他的情感生活中，也常易發生變態的現象。

一個得不到愛和注意的兒童，可能用行為方式來引起父母的注意。他可能說謊，表現使人發笑的動作，或是故意與人爭鬪。若頑皮可以使他得着注意，他便可能變成一個頑皮的孩子。若功課不及格可以使他得着注意，他便可能不再用功了。他在家庭中不為父母所關心，便在街頭流浪，結交不良遊伴，最後難免成爲「問題少年」。（章章）

肉絲拉皮

材料：瘦豬肉六兩，粉皮八張，小胡瓜（花キウリ）數條約半斤，蒜頭一個。

配料：辣椒醬一匙、醬油二匙、醋二匙、芝麻醬二匙、蔬油一匙、白糖味精各半匙、鹽半匙。

做法：肉切絲，放沸水鍋中燙熟。粉皮放溫水中浸軟，瀝乾水分，切成寬長條。小胡瓜洗淨切絲。芝麻醬用開水調稀。蒜頭剝成茸。上述諸料辦妥後，盛入菜盆中，再將配料倒入拌勻，即可取食。（潤初）

軟炸肝

材料：豬肝十兩，蛋白一個，黃酒一大匙，白糖一小匙，醬油一大匙，太白粉兩大匙，蔥末一小匙，麻油與鹽各少許。

做法：先把洗淨的豬肝切成長約一寸半，寬約六、七分的薄片，把醬油、酒、蛋白調成瀰汁，切好的肝片放在瀰汁裏浸一下，再一片一片地在太白粉盤中沾上乾粉。

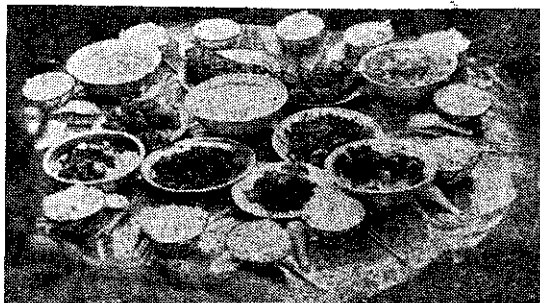
炒鍋放豬油，油熱透，用筷子夾豬肝，一片一片的在熱油中拖過。動作必須快而且浸透油中，以免豬肝水分滲出就變得硬韌失去鮮味。俟全部炸過後，把油倒回油離中，鍋放回火上，放入麻油、蔥、糖，把肝再倒回鍋內。略翻炒幾下，就可

盛入盤中。（張燈雄）

釀番茄

材料：番茄六個，豬肉四兩，蝦肉四兩，香菇一個，雞蛋一只，辣椒油少許，鹽一茶匙。

做法：(一)豬肉蝦肉洗淨，斬碎。



(二)香菇泡開後切小塊，斬碎。(三)雞蛋打在碗裏，用筷子打二三下，再加入斬碎的肉蝦及香菇。(四)番茄切去頭部少許，再橫切分二塊，每塊略稍挖去內部，將蛋及肉蝦香菇釀在番茄裏面。(五)釀好的番茄鋪放在鍋裏，煎至焦黃色即成。（劉勝雄）

案答題驗測播廣

十九八七六五四三二一

二十十十十十十十
十九八七六五四三二一

副題答案

題號

答案

五 四 三 二 一

其他建議：

題號

答案

題號

答案

炒魚片

材料：大青魚半斤，太白粉半匙，醬油、薑二小片，青蔥，白糖半匙，鹽少許，米酒半匙，豬油適量。

做法：魚肉洗淨切成大薄片，用醬油浸一小時。鍋中放入豬油四匙，用火將油燒熱，放入魚片快炒數下，

棒棒雞

材料：雞一隻，醬油半碗，麻油、花椒末、辣油、蔥花、糖和精製鹽各適量。

做法：(一)先將雞除去內臟、頭頸、翅膀和腳爪後放在開水鍋內燙熟。(二)將煮熟的雞肉撕成一寸長的肉絲，放在盤中。

(三)醬油、麻油、花椒末、辣油、蔥花和糖、精製鹽放在一起調勻，澆在雞絲上，吃時拌勻。（瓊芳）

糖醋魚

材料：黃魚一尾（約一斤重）葱五根，薑數片，醋半碗，糖三湯匙，太白粉一湯匙，花生油半鍋，醬油一湯匙，鹽一小匙。

做法：(一)黃魚去鱗，剖開肚子取出內臟洗淨，背部用刀劃幾道斜紋，使易於入味，用鹽略醃。(二)黃魚放入沸油鍋中炸煎，魚皮變黃時即可撈起。

(三)蔥薑切碎，用油炒香，加入醋、糖、醬油及太白粉先用水調稀，一邊炒一邊攪，約滾數開成濃汁樣，即可盛起，澆在魚上面。（王雲洲）

請沿點線剪下

不可輕率脫離家庭

「麗玉，你離家出走，毫無消息，家中萬分掛念，望見報速回，一切均可商量。」翻開報紙的分類廣告，常看到這一類的尋人啓事。丈夫尋找妻子，父母尋找兒女。爲了一點意氣小事，一氣就離家出走，真是太一意孤行了。

家庭裏的溫暖，需要全家人維持，有什麼意見不合的地方，也可從長計議。一走了之，並不能解決問題。行動之前，應該仔細想想，或和你最近的人談談，沒有什麼事不能解決的。

社會上險惡萬分，到處都是陷阱，年青婦女或是未成年的少年，受到壞人的欺騙，就會後悔莫及了。(蔡有仁)

農家廢物利用實例

空瓶、空罐、舊報紙、舊雜誌、空肥皂箱、果籃、餅乾盒……等等，這些東西，一般人都當作廢物隨手丟棄，實在很可惜。

其實，廢物也有意想不到的用途的。譬如利用空瓶、空罐可以做成小孩玩具箱、貯錢筒、筆筒、盛裝種子……等，舊報紙、舊雜誌可以剪貼，也可用來引火、吸收水份或是作爲敷蓋物。(綠蔭)

腳踏車的內胎，剪成小塊釘在桌椅的腳底，可以防止滑動，當桌椅移動時，也不會發生大的響聲。釘在門框邊，可以使開門時沒有聲音。當水龍頭漏水時，剪一小塊放在水龍頭裏就不漏了。用腳踏車載貨時，內胎可當繩子用。(白水)

食物落地不可再吃

食物雖然不可浪費，但也要注意衛生。比如小孩吃糖果，無意中掉落地上，大人爲了可惜，又將糖果撿起，吹吹砂塵，便再給小孩去吃，這樣是不衛生的。因爲地上難免有帶菌的細菌，如果傳染疾病或寄生蟲，因小失大，就不上算了。我們掉落地上的食物只好棄之不要。

家長注意孩童的衛生，而且要教他們養成食物不可隨便丟落的好習慣。(古滿興)

協助子女準備升學

有兒女升學的家庭，現在開始爲子女的考試成敗而焦慮。除了孩子自己發憤苦讀，努力加油之外，家人從旁可以間接予以助力。

(一)製造良好的讀書環境：不要讓收音機等響響擾亂進修，家人大聲閒談亦應遠離書房。

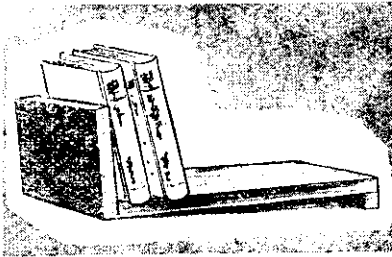
(二)注意考生的生活習慣：長期開夜車有害健康，當勸考生極力避免。家長宜消除兒女患得患失心理，寧靜讀書，效率第一，不必日夜不停的用功。

(三)注意學童的一般健康及營養。(姜紫)

老年人不宜多食

一個人上了年紀，體力消耗漸減少，食量也將隨體力的少用而減少。例如六十歲的人比三四十歲的壯年可少食百分之十，七十歲的人可少食百分之二十。因此，老年人可不需多食。

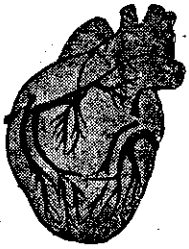
如果多食，就愈發胖而導致脂肪過多，也就易患老人病，損害身體的健康。(滿興)



利用做家具的剩餘木料，可以釘製一個簡單的書架。書架的右面墊得較高，底部略向左面傾斜，書摺放在書架上不會倒伏。

釘成這樣的一個書架，你的豐年曆書和豐年合釘本等書籍，都可以常置案頭了。(未)

心臟病



*治療
*營養
*強壯

心臟衰弱·心跳·心口痛·不整脈

6~10天見效

德國製

心臟名藥 **克安平** 片劑 50片 滴液 25cc

CARDOMPIN

德國 懷曼大藥廠出品

說明書備索 台北信箱一八九號

品出廠工化發合永

三 角 牌 品質 保證



綜 合 肥 料

農作物的大補品

是氮、磷、鉀的綜合製品 省時 省力 省錢

粒狀肥料 施用簡便 肥效持久 改良土壤

號九巷六十段一街昌武市北臺