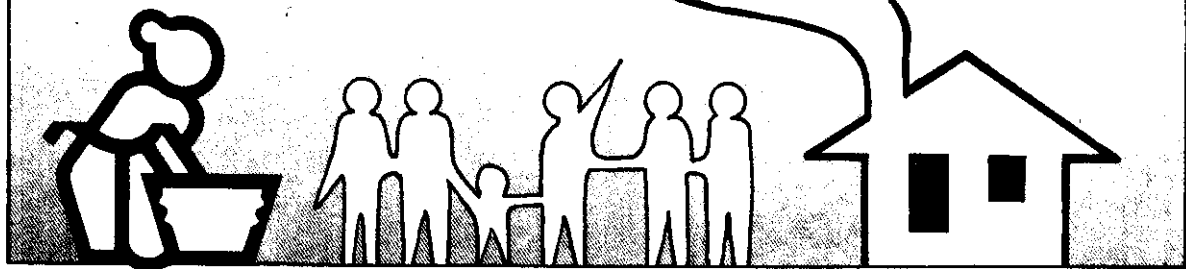


農村家庭 家事改進



蘿蔔營養多

蘿蔔是富有營養的蔬食，應該儘量多吃。

紅蘿蔔含有豐富的維他命A，對視力保健很有幫助，敢生吃的人把它洗淨後生吃最爲理想。在吃紅蘿蔔時由於它的皮較爲粗糙，有纖維，因此應去皮後再烹煮。

白蘿蔔是生津、化痰的好東西，它的皮薄，在盛產期的白蘿蔔，連皮帶肉一起吃最爲理想。

夏天的白蘿蔔，皮厚纖維多，去皮後烹食爲佳。冬天的白蘿蔔經過霜打後，皮薄肉嫩，毫無雜質，可以連皮一塊吃。有人把蘿蔔皮拿來醃泡菜，蘿蔔皮和泡菜都成爲輕脆、爽口的好東西呢！（夏榆）



家政班員烹飪講習（林澤章）

消除過敏原

消除過敏原就是將過敏原自病人的環境或飲食中除去，如果過敏原是牛奶，就可以用牛奶的代用品來取代一般的牛奶。如果過敏原其他的食物，則尋找此種食物的代用品，或在飲食中限制此種食物，或將它自飲食中完全除去。

有些人是對家中的貓、狗或其

他動物的毛過敏，這時最好把寵物自病人的四周移走。

另外有些人的過敏原是塵埃，必須嘗試將家中、睡眠場所儘可能裝上防塵裝置。

如果無法找出過敏原，只好使用去過敏反應或使用藥物來控制病人的過敏症狀了。（夏榆）