

如何做好早餐？

利玉芳

我們中國人一向不注重吃早餐，而特別注重晚餐，其實這是錯誤的。根據營養學家說：人在睡眠時，因沒有勞動，如果晚餐吃過飽，反使胃部累壞了。倒不如在早餐時，加強營養，這樣可以使一天的開始，就有更充沛的活力。

台南下營鄉十月分開家政班會時，對於家庭婦女們如何做早餐的方法，很踴躍地提出了她們的寶貴意見。

陳姊（指導員）：前幾天，姜秀英班員向我訴苦說：「我每天都為做早餐而頭疼萬分呢！」因此，我忽然想以「如何做好早餐」為本月分班會討論的主題。

姜秀英（班員）：我把昨晚的剩飯煮成稀飯，佐以一兩樣醬菜，可是家人都不願捧場，或偶而吃了兩口飯便草草了事，真氣人！

林綴（班員）：姜班員不妨將剩飯加佐料炒，比較容易下飯。很多人以為稀飯好消化，其實不然，對於胃病的患者更敏感，大概是缺乏粘性的關係。如果煮些鬆軟的香飯，和少許的三菜一湯，就容易進食了。

邱美芷（班員）：一般人在早餐時，似乎比較沒胃口，不妨自製豆漿，買個饅頭吃。豆漿製法是在清晨時，把前晚浸水的黃豆洗淨，加水在果汁機裡搗碎，濾過豆渣後，加糖煮沸即成。

黃春蕾（班員）：提到豆漿，我便想到米漿，做法大致與做豆漿一樣

簡單。不同的是，以白米或糙米洗淨後下鍋炒香，然後加水搗爛，不須過濾。如再加點熟花生一起搗爛，風味更佳。

姜秀珠（班員）：買條剛上市的新鮮土司，泡杯牛奶吃了，經濟又營養。如果主婦肯稍加點功夫的話，不妨將機器切好的土司烤過，夾以果醬或肉鬆、煎蛋等，更為可口。

曾錦華（班員）：姜班員提起麵食，我常在早餐熱碗麵吃，也很爽口，只是必須添加佐食，如青菜、蛋一個及肉片。

劉芳蘭（班員）：我家孩子要帶便當上學，不煮飯是不行的。使我困擾的是，孩子常抱怨說：「媽！怎麼今天又是帶荷包蛋？」

邱瓊枝（班員）：蛋的吃法真多，劉班員不妨以少許蔥花、碎肉、紫菜，及微量食鹽、味精、花椒粉，與蛋同攪拌後煎之，味道便又不同了。最重要的是飯盒的菜色要常換。

顏文英（班員）：說到紫菜，我也想起另一種早餐的吃法。

日本有一種叫壽司（スシ）的，做法是：一張紫菜皮，將熟飯鋪上，擺上備好的小黃瓜、煎蛋、魚鬆、番茄醬、甜薑片等，然後像包春捲一樣捲起，微溫後切段上桌，既可當點心，也可做中餐。

指導員：麵食在今天已漸漸地代替了米食，每週如果常更換早餐材料，相信可以增進食慾的。

三灣鄉

特產「三灣梨」，幾年來在農友辛苦經營下，產量好，品質佳，已引起農友栽培的興趣，今年栽植面積約增加一〇〇公頃。

一月二十七日特請中興大學李信芳教授來鄉主講冬梨栽培法，並率領一百五十位農友到林阿發的梨園實地參觀。（胡泉隆）

鳳山

市農會於一月二十二日上午熱烈慶祝成立六十周年大會，由理事長簡金能主持，總幹事范菱新運介紹該會業務經營概況。

會中並頒發資深優良員工，同時在農會四、五樓及供銷部舉辦農產品及蘭花展覽二天，吸引了各界來賓近萬人參觀。（江正直）

水上

鄉農會為水稻栽培，元月十七日在農會舉辦施肥講習，由總幹事主持。

會中由嘉義農專胡、黃二位博士，及台肥公司彭先生、糧食局嘉義分處陳先生前來講解，出席人員六十餘人。（黃文平）

汐止

台北縣汐止鎮第一次農

事小組長及研究班長聯席會，於元月四日九時半在農會召開，出席班長七〇人。

會中由總幹事報告六六及六七年度工作情形，並由各股部主任報告業務進度。隨後決議三月二十八、二十九日到斗六鎮參觀養豬比賽。

二月十一日舉辦四健會縫紉訓練及樂隊訓練班，並計畫推廣甜玉米及貝效維爾白火雞。（陳智堯）

南投

縣政府為解決縣內稻作施藥雇工困難，決定籌組新農藥代噴隊二十隊，推行共同防治作業。

各鄉鎮組隊數為：南投三隊、草屯四隊、埔里二隊、竹山二隊、鹿谷一隊。每一代噴隊設隊長一人，隊員二至五人。

縣府規定，代噴隊負責人應以代噴農藥為兼業，而未曾接受政府輔導且無高效率動力施藥機械之農友，並有能自行推行代噴業務。

善化

鎮農會於元月二十七日，在鎮農會舉行農家膳食改善班會，會議由總幹事林伯雄主持，縣農會派員前來講解，班員二十五名參加。

講習課程分為魚肉、水果、蛋、豆乳、五穀雜糧、油脂、蔬菜類等。（蔡石城）

里港

里港鄉為加強農業推廣教育，特在武洛莊成立農事研究班，並於元月二十八日在鐘樹坤農友的家裡舉行成立大會，由推廣股長楊魁主持。

高雄區改良場劉滄海及莊技正前來指導，本鄉推廣幹部也列席參加。（許基祿）

花蓮

農校農機科為加強學生修護農機能力，並使農機科成為附近農友農機代修中心，特利用教育廳本年度補助款二三萬元，全數添購修護儀器、工具等，期使學生善用工具。（力中）

嘉義

為協助政府加速農村機械化發展，省立嘉義農專師生利用星期假日，冒著寒風，深入農村展開農機保養與修護巡迴服務工作，獲得廣大農民贊揚。

熱心公益的嘉義農專師生，於一月十五日，到嘉義市郊區的北湖里、湖內里和下坪里，為農民們修護收穫機和動力噴霧機等。（草）