

二林 鎮農會四健會員蔡詩士，代表參加3月在高雄澄清湖舉行的全省四健年會經驗發表競賽，以「我如何栽培軟枝蜜絲楊桃之經驗」為題，經評定榮獲第1名，為鎮內全體會員帶來最高的榮譽。(郭國輝)

內埔 地區農會為增進四健會員生活情趣，特於3月29日在三地門舉行康樂活動。計有

郊外常見的有毒植物之認識、趣味競賽、公民道德教育、唱遊、團體遊戲、土風舞，參加義指及會員共80名。(王二郎)

斗六 鎮農會於4月6日舉辦親職教育講習，由總幹事張捷芳主持，參加班員50名。

會中邀請台南改良場傅富貴小姐、縣農會廖素卿督導、雲林國中黃錦賢老師、陽明醫學院周碧瑟講

師，分別講解幼兒輔導、如何做一個好母親、家庭教育之要領、中年婦女保健、家庭計畫。(高國祜)

大湖 地區農會為推廣種植百香果，特於4月12日在農民活動中心舉辦講習會，由苗栗縣農會胡阿青講解栽培技術。預定推廣面積130餘公頃，參加講習農民68人。農會除積極輔導栽培外，並籌辦百香果觀摩會。(黃榮將)

甘藷營養高 鼓勵大家吃

林小萍

行政院副院長徐慶鐘，常鼓勵大家種甘藷，強調甘藷很有營養價值，應該普及為大眾化的食物。

學甲鎮農會家事改進班員，於農民節舉行聯誼會時，談到食用甘藷的問題。

陳月英(班長)：行政院副院長徐慶鐘是農業專家，每次到南部來，常提起食用甘藷的重要。我們學甲可說是「甘藷之鄉」，一般用來製簽調配作豬飼料外，也賣給工廠作澱粉，只有少數拿來做料理。今後我們應加以重視，三餐多吃點甘藷。

李光代(家政指導員)：徐副院長鼓勵大家吃甘藷，曾經說過：我今年72歲，身體很健康，這與每天將甘藷當蔬菜吃有關係。他說在美國，甘藷是奢侈品，1斤約值1美元，只在牛排大餐後，才吃片甘藷，中和肉類的酸性。在本省鄉村，沒人會感興趣，認為有錢人吃白米飯，窮人才吃甘藷。

陳君易(班員)：窮人才吃甘藷的觀念，要改變過來。其實甘藷的營養，除含有蛋白質、脂肪、澱粉外，尤以礦物質中的鐵、鈣及維他命A、B₁、B₂與C等，都比食米豐富。

我們農人想吃甘藷很方便，最好在米飯中摻些甘藷，不但味道佳，而且消化良好。

陳錦春(班員)：稻米是酸性食物，甘藷是鹼性食物，米飯中放些甘藷，便有中和作用。另外，平時多吃肉、魚或蛋乳等動物性食品時，如另外吃些甘藷，可以平衡起來，維持血液的鹼性，往往能減少患病的機會。



家政班員製作甘藷點心(陳益裕)

林鳳珠(班員)：剛才陳君易說，吃甘藷容易消化，的確是事實。我家幾個孩子，過去常有不吃飯的情形，碰到甘藷盛產期，我多燒烤甘藷吃，常喊肚子餓，到下一頓用餐時，便覺得飯菜津津有味了。

李光代(家政指導員)：不過食用的甘藷，最好自家種些紅心的品種，不但質鬆、清甜，而且含有維生素A特別多。目前推廣的台農57號、63號，很適合蒸煮來吃，可以栽種，產量多的話，送到市場也可賣錢。

郭淑枝(班員)：我介紹一種「甘藷汁」的吃法，就是把塊根洗乾淨後，不用削皮，用果汁機打碎搾汁，加些白糖作飲料，喝了涼爽無比。有位中醫師還說，胃酸過多、胃腸不好的人，多喝有好處，不妨試試。

陳君易(班員)：食用甘藷的方式，也可以製作點心。我們以前在實踐家專，就做過甘藷饅頭、甘藷水餃、甘藷餛飩、油炸甘藷、甘藷燻肉、甘藷熱狗、甘藷千層糕等。有機會我把食譜印出來，並示範給大家品嚐，色香味不錯，經濟實惠，值得推廣。