

牛奶與其他食品維生素 B₂、鈣、蛋白質、熱量的比較

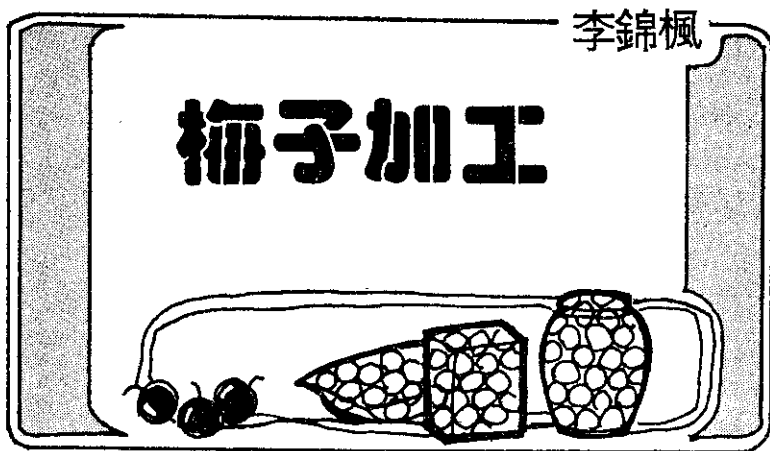
表 2	維生素 B ₂	鈣 質	蛋 白 質	熱 量
鮮牛奶 (1 瓶 180 C C)	1 瓶 (0.25 毫克)	1 瓶 (198 毫克)	1 瓶 (5.4 克)	(1 瓶 113 卡)
麵包 (1 片 25 克)	12 片	42 片	2½ 片	2 片
米飯 (1 碗, 白米 70 克)	9 碗	19 碗	1⅓ 碗	½ 碗
豆腐 (1 塊 200 克)	6 塊	10 塊	½ 塊	¼ 塊
豆漿 (加糖 10%, 1 碗 200 C C)	6 碗	8 碗	¼ 碗	1 碗
虱目魚	6 兩	11 兩	¾ 兩	2¾ 兩
瘦豬肉	5½ 兩	45 兩	1 兩	1 兩
蛋 (1 個, 去殼 50 克)	1¼ 個	6½ 個	1 個	1½ 個

補充維生素 D 及 C，於 4 個月後，宜補充鐵質，防止嬰兒貧血。

100 克牛奶中所含營養素如表 1。本文所要一再重覆的是牛奶中含有豐富且品質優良的蛋白質、維

生素 B₂ 及鈣質。從表 2 可以看出 1 瓶 180 C C 牛奶的蛋白質與 1 兩瘦豬肉相當，但若要獲得同量的維生素 B₂ 與鈣，則分別需 5 兩半及 45 兩的瘦豬肉。

綜合起來，要獲得等量的上述三種營養素，價錢的差別，又是何其遠大。表 2 中表現，幾乎沒有一種食物可與牛奶相提並論，我們怎可不多飲用這一份珍品？



梅 乾

選擇自然落下成熟、無病虫害果實，以清水洗淨，浸入 0.25~1.5% 沸騰的鹼性溶液中，約 15 秒，待果實全面生成極細小裂口時，將其撈出以清水淋清後，裝入於乾燥框中，日晒 4~5 天。再將此乾燥框重疊，放置於無日光直射處，任其乾燥，等水分乾至 18~20% 即可。

如用人工乾燥法，不必先浸於鹼液，以免加熱時果汁流出。人工乾燥法可使用隧道式逆流熱風乾燥機，溫度最高不要超過 71°C，時間 18~24 小時，裝盤量每平方尺 1.3 公斤，產品水分含量以 20% 為宜。

梅 醬

選大形青梅，劈開、除核、磨碎，裝入麻袋，搾取其汁，再將果肉磨碎，用細篩過濾。果汁中先加入砂糖，80°C 加熱 1 小時後，一面攪拌，一面加入梅肉，最後加入蜂蜜，充分混合後，達適當稠度後，傾入淺木盆或磁盆模型中，使其凝固切成薄片包裝或裝於容器。梅肉 100 斤用砂糖 80~100 斤、蜂蜜 3~5 斤，使用蜂蜜即可使製品長久保持濕潤狀態。

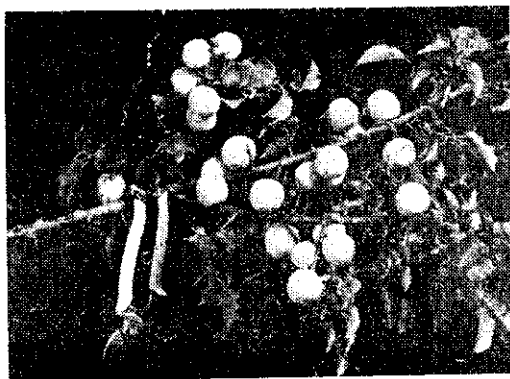
如使用成熟梅子果實即可製成梅果醬。製法是以打碎機稍為打碎後，以精濾機除去種子及果皮等，然後將果肉放入不銹鋼鍋內（因酸度高，不宜用鐵鍋）。1 公斤果肉加入 500 克砂糖，一面攪拌，一面以強火加熱，迅速濃縮。此時要注意不要使鍋底燒焦。加熱終點照前述方法檢定。最後趁熱裝於已殺菌的瓶中，密封即成。

如要久藏，要浸於 80~90°C 熱水中，殺菌 20 分鐘。殺菌後要急速冷卻，如粘度不夠，可添加洋菜、果膠質、或骨膠質。

梅 酒

將 500克選別過的青梅水洗，滴乾後裝入瓶中，再加入 500克冰糖（或特級砂糖），最後注入 1 公升米酒（或高粱酒），密封。

每天輕輕地將瓶子搖動 2 次，促使砂糖溶解，約 10 天即可熟成，但在 1~2 個月後取出梅子，將酒密封貯藏於冷處。經過 2~3 個月後飲用，甚為美味。取出的梅子亦可食用。



鹽漬梅·酸梅湯

酸梅湯的製法有好幾種，有的以烏梅（中藥店有售）製造，但以天然梅子作作者最佳。

酸梅湯製造時要先製造梅坯。將內部成熟而外部生硬的生梅 30 斤洗滌除去污物，以清水浸漬一夜，次日去水，加 1 斤食鹽和梅子充分搓揉，放在容器內以石頭壓醃 1 天。至第 3 天撈出，舖在竹框上日晒 1 天，晚間收入缸內，再加 1 斤食鹽搓揉，並壓醃一夜。次日（第 4 天）再舖在竹框上日晒 1 天，晚間收入室

內，在缸中舖梅子一層，糖一層，互相交疊，最後撒一層糖，共加 3.5 斤的二級砂糖，並淋下米酒半瓶（高粱酒更佳），密封缸口，約經 1 個月後梅坯即成熟這就是鹽漬梅，可作為酸梅湯的原料。

2 兩梅坯添加 3 兩砂糖及 1 斤冷開水，攪拌溶解即成為酸梅湯。

在上述鹽漬梅的製造過程中，如添加紅紫蘇葉即可使鹽漬梅呈紅色，甚為美麗，且可增加風味。紅紫蘇葉要先水洗後，以食鹽搓揉，以擠出苦汁，然後將紫蘇葉 1 枚 1 枚展開日晒 1 天，在梅子鹽漬時一起醃漬即可。

台灣花卉雜誌社新書要目

1. 原色求生植物指南（第一卷）

張正雄著

介紹 54 科，100 餘種可供食用之野生植物。全本銅版彩色，15.5×1.5 公分，訂價 400 元，特價九折優待本刊讀者。

原色求生植物指南（第二卷）

張正雄著

內容除一般常見可食植物，尚包括常見高山可食植物、求生有用植物、常見藥用植物、常見有毒植物、治蛇傷植物等，共 208 種。一流的彩色印刷技術，全省難得一見的精美書籍。15.5×22 公分。訂價 480 元，特價九折優待本刊讀者。

第一、二兩卷合購，特價 700 元。

2. 台灣熱帶植物彩色圖鑑（第一卷）

何豐吉著

介紹裸子植物起至被子植物之豆部，共計 177 種。編著嚴謹，資料正確，極具參考價值之彩色精印圖鑑。15.5×22 公分。訂價 400 元，特價九折優待本刊讀者。

台灣熱帶植物彩色圖鑑（第二卷）

何豐吉著

續第一卷介紹被子植物 44 科，300 餘種，包括本地種、栽培種及自然順化種之熱帶木本植物，備附錄索引，查閱方便。15.5×22 公分。訂價 600 元，特價九折優待本刊讀者。

第一、二兩卷合購，特價 800 元正。

以上 1. 2. 諸書如蒙訂購，敬請直接利用郵政劃撥 17870 號台灣花卉雜誌社或駕台北市溫州街 14 號 6 樓選閱。

梅 汁

台灣有一家廠商製造濃縮梅子汁外銷日本。在日本很流行飲用梅子汁，他們將梅汁以糖水稀釋，或再加二氧化碳作成汽水飲用。

製造法是將青梅洗淨後，以打碎機打碎，此時不能將種子（核）打破，不然會增加苦味。然後以離心機將種子與果肉分開，因為種子較重所以可落下，果肉即由上面摔出來。在打碎時所流出的汁要收回。果肉再以壓榨機榨出汁。將這梅汁過濾即可加糖水稀釋飲用。因為梅汁酸度頗高（可達到5%），所以要稀釋10倍才適合飲用。糖水以16%濃度來稀釋。

青梅汁本身有苦味，但稀釋後即不太感覺其苦味。如將成熟者洗滌後，搾汁並經過精濾機，再調以糖汁（加至15%糖分）即可作成一種梅汁，如要防止其果肉沉澱，即可加入安定劑（如CMC之類），再經過均質機即可製造很安定的帶有粘性的果汁。

請訂購“豐年” 贈送山胞閱讀

一位熱心的山地農業推廣工作者，發起訂閱“豐年”贈送山胞運動，以提高山地農業知識，改善山胞生活。他自己首先訂閱“豐年”兩份，希望大家踴躍響應。

辦法：請將“豐年”一年期訂費200元，存入郵局劃撥帳號5930號豐年社，並在劃撥單通訊欄內註明“贈閱山胞”字樣，本社即按期贈送你指定的山胞讀者。如未指定贈送對象，山胞名單由山地農牧局提供。

豐年社謹啓



臺灣銀行

存款戶升學進修融資

凡本行各種存款戶最近六個月每日存款餘額達萬元以上者為本人或子女升入大專院校或出國留學得申請本融資：

國內升學最高四萬元

出國留學最高廿萬元

期限四年，分十六期平均償還本息

國內升學 出國留學 融資請向本行 各地分行洽辦 承辦外匯

