

，把牠的肚子脹得鼓鼓的，好像一個大皮球，使敵人見了無法吃下去，同時牠全身便豎起了不少尖刺，更使敵人不敢靠近牠。（摘自高雄漁訊第2卷第1期）

蛋的正確營養觀念

通常一個雞蛋含有5~7公克的蛋白質，5~6公克的脂肪，約0.4公克的碳水化合物。它具有高營養，低熱能和易被消化吸收的特性，是人們復健的重要食品。大家擔心蛋中膽固醇過高的說法更不可靠，也有人認為生蛋較熟蛋容易消化，事實上恰好相反。

受精和未受精蛋的營養是一樣的，只是前者比較不易保存。孵化過的蛋，往往因儲存久而易受微生物的侵襲，使品質降低。但經加熱處理殺滅微生物後仍可食用。蛋壳和蛋黃的顏色，更與營養成分並無關連。（摘錄自雞友天地70年12月號）

釣魚用海虫要洗淨

海虫是由海邊居民用化學毒劑捕捉的，所以抓來的海虫身上都沾滿了化學液，這些東西不馬上洗掉，不久便會腐蝕了虫體本身致死和爛掉。捕海虫的人當然希望所批發出去的海虫趕快爛掉，這樣生意才好。所以一捕到虫並不會洗掉它們身上的毒液。而釣具行老闆有很多也都忽略了這道手續，當然他所進的海虫很容易死光，釣人也只能買到不新鮮的海虫了。

無論釣具行或釣友，想保持海虫的活力和壽命，都要準備一碗海水來逐條清洗海虫，洗去它身上的毒液，才不會很快地死去，同時海虫不要放得太密，否則會互相捕食。（摘自釣魚雜誌第29號）

機器人正大行其道

機器人也被稱為鋼領人員。不但沒有罷工或工資的問題，而且每天可以24小時不眠不休的工作。在日本已掀起了「機器人熱」。歐美的產業界也已認清了它的威力。根據1981年2月16日美國與世界新聞報導，1981年世界上擁有機器人的國家和數目依序如下：日本7500、美國3200、西德850、瑞典500、波蘭360、英國185、挪威170、芬蘭110、丹麥58，可見日本已成為機器人的王國。

機器人出現以後，並不見得會增加失業率，因為機器人所做的主要是危險而單調的作業。反可減少對人的傷害，提高產品品質的生產力。日本勞工也並沒有對機器人有何恐懼，因此上自大企業，下至家庭小工廠，如製造辦公用具和事務用品等都在熱衷於機器人而強化他們的企業。（摘自企業經理月刊151期）

您想知道——
東台縱谷的開發前途嗎？

台灣鄉土引
許柏修 編著

豐年叢書HV#801

本書介紹台灣千變萬化的地形景觀、水土保持的地理景觀及環境衝擊的城鄉景觀，圖版多，內容豐富。

定價100元（郵購另加掛號郵資9元）

豐年社 台北市溫州街14號
郵政劃撥5930號

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號。本書原著者提供調節營養，早期預防之道，可供醫師及一般人士參考。

請看

南瓜子與攝護腺

J. I. Rodale 原著 梁 鸞 編譯

本社與美國 Rodale Press, Inc. 合約取得中文版之譯著及發行權。

定價120元（郵購另加掛號郵資9元）

豐年社 台北市溫州街14號
郵政劃撥5930號