

經濟繁榮，應酬增多，生活水準提高，日常吃喝往往過量。也有許多人平時省吃儉用，拜拜過節時却大魚大肉，一頓吃去三頓的份量，這些都會造成營養失調。飲食過量，非但營養上沒有好處，吃下去多餘的食物，身體無法吸收，暴殄天物，

造成浪費，還容易引起消化不良，體重過重，罹患種種疾病如血管硬化、心臟病、高血壓等，所以飲食攝取須講求均衡，不偏食，也不過量。

(9)食物生吃，危險性大：食物生吃容易引起的疾病有：

- 1.腸胃道傳染病：痢疾、傷寒、小兒麻痺。
- 2.食物中毒：腸炎弧菌食物中毒、肉毒梭菌食物中毒、旋毛虫、肝吸虫、廣東住血線虫病。
- 3.腸道寄生虫病：蛔虫、鞭虫等。(宋丹誠)

購買食品 注重廠牌信譽

宋丹誠

(一)購買食品、食品用洗潔劑、食物添加物，應以信譽良好廠商為主，不宜購買標示不全者，因這些食品或許就是不法廠商所產製的。

食品的標示應有：1.品名，2.內容物成份、重量或容量，3.食品添加物名稱，4.製造廠商名稱、地址（輸入者加註輸入廠商名稱、地址），5.製造日期（乳品應加註保存期限），6.食品添加物加註衛生署許可字號。

(二)所謂「健康食品」或「保健食品」，如花粉、強壯藥、美容、治療疾病等，均以類似藥品的誇大廣告促銷，由於其效能未能證實，價格偏高，而被美、日的專家譏為「傻瓜的食品」，又消費者宜就其價格及廣告自行判斷，以免花錢又



炒雞肉加點九層塔風味真好(郎)

被譏為傻瓜。

依據食品衛生管理法第十九條「食品、食品添加物之標示，不得

有虛偽、誇張或易使人誤認有醫藥之效能」。

同法第二十條食品、食品添加

翠綠色的果肉—— 獼猴桃 Kiwi Fruit

高經濟果樹，富含維他命C，味美香甜，中海拔以上即可栽培，現貨供應一、二年生優良苗木，歡迎蒞臨台北門市部參觀選購。



新的果樹—— 鳳石榴 Feijoa

水分含量高，具有草莓及鳳梨的獨特風味，土壤適應性廣，栽培容易，現貨供應。



■進口經驗豐富，值得信賴。 ※備有栽培手冊，函索煩附工本費20元。

玫瑰花推廣中心

台北市士林區中正路104巷1弄2號 (02)831-3086 員林鎮雅里里雅巷105號 (048)320930
郵政劃撥：0113090-3玫瑰花推廣中心台北分園



油麵、洋菇選購

油麵、洋菇選購時應注意：

1. 油麵違規添加硼砂比率相當高，表面看起來光滑透明者不宜購買。購食加硼砂的油麵食用後會有嘔吐、腎臟衰竭等現象，若積蓄人體至二十公克，有致死危險性。

物不得藉大眾傳播工具或他人名義，播載虛偽、誇張、捏造事實或易生誤解之宣傳或廣告。例如：營養補給、提神活力、健康美容、消除疲勞、美化皮膚、潤膚美容及其他

2. 洋菇違規添加螢光漂白劑比率相當高，購買時應選未經水洗的乾洋菇為宜，以杜絕洋菇的不正常漂白（螢光漂白劑為一種致癌物質）。

（宋丹誠）

類似藥品營養劑、中樞神經興奮劑、精神安定劑、強精壯陽等效能字句，均不得使用。這些「健康食品」或「保健食品」的廣告，往往違反規定，消費者應特別注意。

食用油脂選購

食用油脂選購應注意：

1. 標示完整。
2. 信譽可靠的廠牌及商店。
3. 油質澄清、無沉澱及泡沫、無異物、異味。
4. 包裝密封完整、無破損、無漏液、鐵質容器不生銹。
5. 選小包裝，不要買散裝及來源不明的廉價油，以防摻雜工業級油及其他雜油。
6. 開啓後無油臭或酸敗味（劣質油則有油臭味，顏色變深、黏稠度變大）。
7. 放入鍋中燒熱不起泡者（油炸過油稍加熱會起泡，冒白煙）。
8. 大量煎炸食品時，以豬油或香酥油較宜，沙拉油較不宜（烤酥油用於烘培）。
9. 用過的油，不要倒入新油中，炸過的油以炒菜為宜，儘快用完，勿反覆使用，顏色變黑、質地黏稠、混濁不清而有氣泡者，不可再用。

宋丹誠

改良品質 增加產量

牌 有機肥料

培養地力 促進肥效

原料：高市菓菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熟堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鈉、硼硫等要素並符合國家ONS標準。

適用範圍：各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

徵各鄉鎮聯絡人買

西德THYSSEN RHEINSTAHL公司 技術指導
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品
地址：高雄縣大樹鄉九曲路184號
電話：(07)6513888-9
北部服務處：(02)9155228 王榮華

酪梨

新品系

◎新興果樹專業苗圃，果豐量收、有保障◎

獼猴桃 ▲優品種接穗大苗，隔年即可生，銷售已結果，實例再展現。

鳳梨番石榴
▲5年生特大苗50株限售，請早預訂。

富農種苗園 彰化縣田尾鄉新興村二號
(陳松骨科·議長邊)
電話：(048)733515

衛生豬肉選購

選購豬肉時應注意：

1. 豬肉含優良蛋白質及高品質必需胺基酸、維生素B羣，磷、鐵等含量也很豐富。

2. 人工屠宰溫體肉（問題肉）在操作處理及販賣上缺點多：

(1) 人工屠宰的溫體肉檢查不嚴格。

(2) 屠宰方式落伍，殺豬在地面上處理，豬肉易被排泄物、細菌...等污染。

(3) 肉攤上無冷藏設備，溫度高，細菌容易滋生，衛生安全堪慮，影響體人健康。

3. 電動屠宰冷藏、冷凍肉（衛

生肉）合乎衛生：

(1) 豬隻電動屠宰後，經獸醫師嚴格檢查，衛生又安全。

(2) 屠宰細部分切及分級包裝。

(3) 冷藏（冷凍）運輸及衛生販賣，且肉價合理。

電動屠宰過程：(1) 繫留場，(2) 電昏，(3) 放血，(4) 燙毛，(5) 脫毛，(6) 吊掛，(7) 剖腹，(8) 取內臟及屠體，(9) 獸醫檢驗，(10) 去雜毛，(11) 蓋稅

印及分割。

4. 購買冷藏肉應買包裝、標示完整、肉色鮮紅、肉質富有彈性者，勿購買有異味、變色、滴水及異物存在的不良肉。

5. 採購回來的冷藏肉，應置於5°C以下的冰箱冷藏。若無法在3天內食畢者，應置放於冷凍櫃內保存。

（宋丹誠）



肉攤上沒有冷藏設備，細菌容易滋生，衛生堪慮。
（沈安麗攝）

東和農藥 大贈送



贈送辦法：

1. 凡購買東和農藥產品滿500元送毛巾壹條
2. 凡購買東和農藥產品滿1000元送汗衫壹件或毛巾貳條



請至屏東地區東和農藥農友服務中心購買
期間75年8月1日~9月30日止

東和化學企業股份有限公司



德信肥料系列產品

作物：營養足！品質好！賺錢多！
果實：風味佳！甜度高！價錢好！

康寶速[®]液肥

效果奇佳的液體肥料
西德藥馬公司原料及技術提供

植物補[®]微量元素

真正有效的微量營養

完美紫肥[®]複合肥料

不含氯，品質完美。

植物補 2 號[®]

全部配合型，含多量的鎂、
鉀、錳、硼，吸收快，效率高。



西德藥馬農藥台灣分公司
正光化工股份有限公司

BASF

選購鮮乳 注意鮮度

宋丹誠

鮮乳含有豐富維生素B羣、鈣質、蛋白質等營養成分，選購應有完整標示者：

1.等級。2.殺菌處理方法。3.製造日期及保存期限。4.乳瓶內容量。5.工廠名稱、地址及登記證書字號。

鮮乳應置冰箱中，在保存期限內飲用完，劣壞的鮮乳會造成腹痛下痢。

有下列現象即不可飲用：1.濃度不均，有脂肪浮出現象。2.有酸臭味。3.變色或有結塊、沉澱等現象。



澱粉穀類如何選購

澱粉穀類食物選購時應注意下列各點：

1.應選購穀粒堅實，均勻完整，沒有發霉、無砂粒、昆蟲等異物者。

麵粉粉質乾爽，無異味、異物或昆蟲，色澤略帶淡黃色者。

2.米愈精白，維生素及礦物質愈少。

3.甘薯、馬鈴薯、芋頭要選外

表清潔完整，堅硬肥大，無芽，無損傷，無感染微生物者，否則會含有毒素。

4.選購小包裝製品，並注意標示及製造日期。

5.加鹼處理的食品，營養素被破壞較大，少買為宜。

6.不要買太精白的食品，因為那除了營養份減少外，可能被摻入有害添加物質。

亞蔬中心 委託本社代售英文專業書籍

每次郵購另收掛號郵資16元
郵政劃撥0005930-0豐年社
台北市溫州街14號

最新出版	SOYBEAN	收集1983年在日本召開國際大豆討論會講稿59篇，包括泰國、印度、台灣、埃及、韓國等大豆栽培現況，及大豆繁殖、管理、病虫害、營養等。 720元•19×26.5(公分)•471頁
	1983 PROGRESS REPORT	介紹亞蔬中心1983年有關熱帶番茄、結球白菜、甘藷、綠豆、大豆等作物的研究計畫報告。 400元•19×26.5(公分)•338頁
SWEET POTATO	收集第一屆國際甘藷討論會資料，包括甘藷營養價值、試管培育甘藷、甘藷病毒防治、提高甘藷產量及世界各國栽培與甘藷利用現況等講稿共44篇。 600元•19×26(公分)•481頁	
CHINESE CABBAGE	收集第一屆國際結球白菜討論會講稿45篇，包括日本、韓國、台灣栽培現況及病害防治與生理反應等。 600元•19×26(公分)•489頁	
TOMATO	收集第一屆國際熱帶番茄會議講稿30餘篇，包括番茄病虫害、生理、營養、栽培管理及育種等。 400元•17.5×24.5(公分)•290頁	
MUNGBEAN	收集第一屆國際綠豆會議講稿54篇，介紹斯里蘭卡、泰國、馬來西亞、尼泊爾、印度與澳洲種植綠豆的情形、綠豆利用、管理、病虫害及育種研究等。 400元•20×25.5(公分)•262頁	