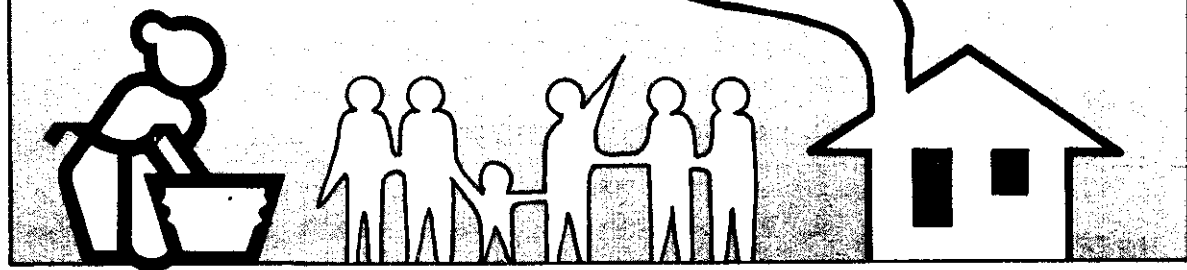


農村家庭 家事改進



早餐一定要吃！ 早餐助你長壽！

大多數的人早餐都是隨便抓到什麼就吃什麼，他們不是一邊趕路一邊吃，就是根本不吃。有些中學生在上學途中胡亂吃個飯糰或油餅，小學生則狼吞虎嚥吃下一大碗黏稠的麥片粥或牛奶加餅乾。他們就這些當作是營養豐富的早餐了。

難道就這樣開始一天的活動嗎？經過一晚未進食，我們確實需要補充一個早上的活力。大多數的人都知道早餐應該營養豐盛，但是當他們按下鬧鐘，想再多睡十五分鐘時，却又往往將早餐拋諸腦後了。

但是，即使深信早餐是很重要的，人們也常常會為該吃些什麼而頭痛。醃肉和雞蛋所含的膽固醇，被視為對身體健康有很大的傷害，免煮的速食品，又被視為含有過量的防腐劑，兩者皆非理想的早餐食品。

但是，你若能擺脫正統說法的拘限，你將會發現仍有許多各式各樣美味又健康的早餐食品（不一定要花很多時間）可供食用。不過，最重要的是，你必須將吃早餐視為早上的第一要務，才能獲得良好成效。

早餐為什麼那麼重要呢？有些人抱怨早晨沒有胃口而不吃早餐，却也不會有任何不舒服的感覺。殊不知以低血糖的空腹工作，會逐漸損傷個人的創造力，並破壞愉悅的情緒。

據一項研究報導，不吃早餐是加速死亡的七大危險之一。跟那些「幾乎每天」吃早餐的人比較，「很



早餐一定要吃(阿王)

少或偶爾」吃早餐的男人死亡率將高出40%，女人則高出28%。

另一項早期的研究指出，無論大人或小孩，吃了營養豐富的早餐後，身心都會呈現較佳狀態。他們在接近中午時刻，仍能保持精力充沛、頭腦清晰、反應敏捷，並且肌肉較不易疲累。

此外，不吃早餐或馬馬虎虎吃頓早餐的人，通常比一日吃三餐者要胖，因為他們反而吃了較多的零食。還有，忽略了早餐，很可能會錯過一些在午餐和晚餐攝取不夠的養分，如維他命C、維他命B₂和鈣質等。

早餐要能引起繁忙者的興趣，就必須是速簡的（或立即可食的），或可攜帶的。因此，許多早餐速食應運而生，諸如速食麵、盒裝鮮奶或豆漿、三明治、

營養的早餐：熱米飯加冰牛乳(葉阿德)



布丁和麵茶等。

解決早餐問題最好的辦法，是在前一天晚上先將早餐大致準備就緒。首先決定早餐吃些什麼，然後擺好桌子、準備所需的杯子、碗盤和其他餐具。

許多美味而營養的家庭早餐都是現做的，例如：饅頭塗牛油或草莓、葡萄等果醬，吐司加花生醬，麥片牛奶和水果，稀飯配肉鬆、鹹蛋、醬瓜，芝麻核桃糊，速食麵加蛋等。

另外有些早餐食品則可預先準備好，然後早上再花5~10分鐘即可完全做好，例如：雞蛋、麵粉、糖糊可以先調好，然後再放到電鍋中蒸熟，第二天早上只需再花五分鐘蒸熟即可食用。乾酪三明治也可以在前一天晚上做好，早上起來再沖杯牛奶。至於沙拉也可以前晚先拌好，將馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、洋火腿、蛋和沙拉醬混合好，冰凍一夜，早上再烤兩片吐司夾沙拉，喝杯咖啡即可。或是將豆漿先打好，然後放在冰箱內，隔天早上，取一部份出來熱，配上肉包子、水果蛋糕均可，亦可包些餛飩放冰箱，第二天加個蛋和青菜煮熟。

此外，還有前晚的剩餘食物，只要快火熱一下也是很好的早餐，例如：剩飯和剩菜、肉、雞、魚等混在一起快火炒一下；剩湯、剩飯和青菜、蛋、肉加點塩，一塊兒煮成鹹稀飯，或是麵條加個蛋等。

記住，早餐是一天中最重要的一餐，因它能幫助你獲得更健康的生活。(鄭焯)

夏天營養早餐

熱米飯加冰牛乳

你知道麼？早上由電子鍋盛一碗熱噴噴的良質米飯，將冷藏在冰箱的鮮乳一泡，使鮮乳剛溫過米飯的程度，用筷子攪一下，呈現在牛奶裏竟然是一粒粒透明如珠的米飯，吃進口裏馬上覺得香香，QQ，又有甘甜的味，愈嚼愈好吃，配上醬瓜、肉鬆，會使你更下飯。

良質米飯加鮮乳方法簡單，家庭主婦可以在晚上睡覺前，洗好米，裝入電子鍋，調整定時器，決定明天煮飯時間，翌晨家人上學、上班，自己可以在電子鍋盛一碗飯加上鮮乳，以醬菜、肉鬆、麵筋為佐料，好吃營養，簡單方便，希望大家一起來提倡：「良質米飯加鮮乳」做早餐。(葉阿德)

改良品質 增加產量
牌
有機肥料



培養地力 促進肥效

原料：高市菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熱堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鉬、硼等元素並符合國家CNS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。

徵名鄉鎮聯絡人員

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