



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。(鄭輝)

## 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