

份，第一份砂糖（約1.5斤）加於3斤的水中並加熱煮沸並令其完全冷卻後；再將梅子浸於其中，約經1~2天後，將梅子取出瀝乾，將浸漬液取出並加入一份的砂糖，再經煮沸，冷卻後繼續將梅子加入浸漬，如此反覆操作直至砂糖量添加完畢（此時砂糖總添加量必須在12斤以

上）；其在貯存過程中同前述之一次加入者。

如此當梅子蜜餞（塩酸甜）完成之時，也已即將進入夏季，您便可將自製的梅子加1~2顆於便當中作為中餐的開胃菜；而其汁液更可調製成清涼爽口的梅子飲料，豈不是一舉兩得的美事？

梅子成份分析表：

單位：100公克

名稱	熱量 Cal	水份 g	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	纖維 g	灰分 g	鈣 mg	磷 mg	鐵 mg	維生素	
											B ₁	C
梅漬	45	78.1	0.7	1.2	9.1	0.9	9.6	43	18	4.3	0.01	9
話梅	51	12.5	0.7	0.6	13.5	0.2	2.6	7	17	0.8	0.02	

資料來源：黃伯超、游素鈴營養學精要（1983.8 七版）

送愛心·到萬巒

以服務農民為宗旨，已成立四十週年的豐年社，為協助於路竹平交道車禍中傷亡的屏東萬巒鄉農會會員家屬，發起「送愛心到萬巒」的捐款活動。

豐年社表示，農民終年辛勞，所得偏低，是最值得照顧的一群，對在這次車禍中死亡的農友，豐年社除深致哀悼之意外，該社員工並捐一日所得，以表慰問。同時豐年社也呼籲國人不分鄉村和城市，不分農人和商人，發揮人飢己飢，人溺己溺的精神，踴躍捐款，給這次車禍中傷亡的家屬一點暖意。豐年社尤其希望各地農會及所有農民參與此項活動。

豐年社已成立專戶，捐款請到郵局劃撥：
 ○○○○○○—○，帳戶：豐年社。（註明「捐款」）

此外，為求徵信，豐年社並請高瑞錚及藍瀛芳律師担任此項活動的監督。

