

大豆與肉類的比較		大豆類		肉類	
成分	水分	蛋白質	脂肪	成分	水分
大豆	92.1	16.0	17.0	牛肉	75.0
黃豆	86.0	16.6	17.5	豬肉	72.0
牛乳	87.0	3.3	3.8	羊肉	75.0
雞蛋	75.0	12.7	11.0	豬肉	75.0
魚肉	75.0	17.0	11.0	羊肉	75.0
牛奶	87.0	3.3	3.8	豬肉	75.0
雞蛋	75.0	12.7	11.0	羊肉	75.0
魚肉	75.0	17.0	11.0	豬肉	75.0
牛奶	87.0	3.3	3.8	羊肉	75.0
雞蛋	75.0	12.7	11.0	豬肉	75.0
魚肉	75.0	17.0	11.0	羊肉	75.0

現在介紹兩種極富於營養而經濟的食品——豆漿與豆腐：從下面表中我們很容易瞭解為什麼它是一個經濟的營養品呢？

看：

①、從豆腐的製造成本來看：
一板豆腐的成本為六元（與市售大小相同共四小塊）
18瓶豆漿的成本為一五元

②豆漿與牛乳的比較：



如此算來如果吃一斤肉或一斤牛乳，便可吃很多倍的豆腐和豆漿，因此我們稱它是一個既經濟又實惠的營養妙品。

製造的方法

① 洗豆：選擇品質優良的青皮豆或大連豆。用清水洗去塵土及雜物，至少要洗三次。

② 浸漬：將洗淨之豆浸於清水中，夏季須浸四一五小時，冬季須七—八小時，最好是視其腹溝是否齊平。

③ 磨豆：將浸好之豆置石磨上磨之，其豆汁之濃度，以豆汁恰能自磨槽中流下為度。

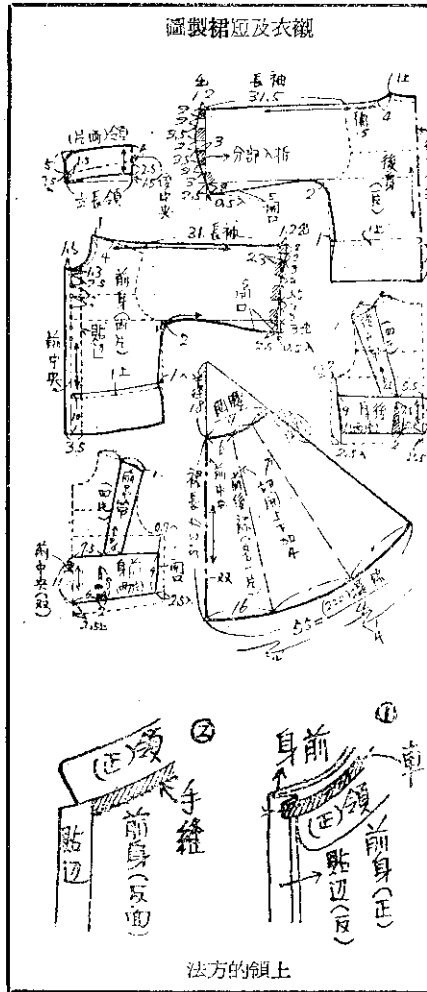
④ 煮沸：將磨好之豆汁放入鍋中以文火煮沸，不能燒焦，否則能影響品質。

⑤ 過濾：將甫經煮沸之豆汁，放入布中濾之，濾成豆漿，殘渣是餵豬的良好飼料。

⑥ 加石膏：將濾出之豆漿中，加入少許石膏，溶液使其凝固，此凝固物曰豆花，一定溶量中究竟加入石膏多少，貴在親自經驗，一般以加至豆漿中起小顆粒時即可，普通一板

豆腐僅需石膏粉約一二克，如得太多製成的豆腐就會太老了！

⑦ 壓榨：最後將調成之豆花傾到於一定形式之豆腐模型中，壓去其中所含的水份（約經十分鐘）即可卸去模型便成豆腐了。



十一、二歲女孩用的上衣及短裙

材料：短絨最好用毛質料子做成。寬七十二公分，揷鈕五付。

縫法：上衣先將肩縫車好；袖口打好，然後前後身車好，但袖口下端留五公分為開口用，然後加貼邊。領兩層縫好，短領是將折打好以後與領口縫好，再參看上期開口做法將裙旁開口做好，最後將裙的兩旁縫合，背帶釘好，揷鈕釘好，就成一套美麗的衣服了！



工藝之家開幕

蔣夫人剪綵

省建設廳與外籍婦女聯誼會合辦的「工藝之家」，已於三月一日開幕。開幕典禮由建設廳長連震東主持，蔣夫人蒞臨剪綵。

「工藝之家」設在臺北市中山南路五號工業試驗所樓下，專替農友銷售各種手工藝產品。其業務目標是推進社會福利事業並發展手工藝業，故所得利潤將以百分之五十捐助慈善機構，餘作建設廳發展手工藝業之用。農友如有優良的手工藝品，可寫信給該處請求銷售，但所開價格必須合理。