

豐盛的早餐

珊瑚

早餐對於身體很重要，早餐如能得到足夠的營養，一天的工作才能做得好，常常不吃早餐，易得營養不良的毛病，健康情形將日趨惡劣。

阿鳳領了孩子們，來到妹妹阿美家，二人久別重逢，自有一番說不出的快樂和興奮。她原預備當天就回去的，禁不起阿美再三挽留，臨時決定住幾天再走。

夫和孩子的身上。阿鳳訴說清自己丈夫和孩子的身體不健康。她看到阿美的孩子們，都生氣勃勃地遊戲着，不禁大為羨慕。

何必這麼客氣

當晚二人暢敘別情，直到深夜，話題自然而然地轉到丈

第二天早晨，阿鳳被孩子們

們叫醒。跟着他們來到飯桌旁，只見桌上擺滿了飯菜：有一碟花生米，一碟炒白菜，一大盤饅頭，每人面前還有一碗稀飯和一杯牛奶，此外桌上還有一串香蕉和幾個桔子。

阿鳳不安地說：

「你這般招待，全不像自己人了。這麼豐盛的早餐，我從來沒有見過。早飯只隨便什麼吃點就行了，何必還這麼客氣呢！」

早餐非

常重要

阿美說：「大姐

，你這話錯了。我們傳統的觀念，總以為早餐是無所謂的，隨便喝兩碗稀飯，用一點醬菜佐餐，努力的人，頂多再加兩個饅頭就算了。可不知道早餐對於我們的身體很重要呢！因為我們一天的工作，都從早餐後開始，早餐如能得到足夠的營養，工作才有精神，不論讀書或運動，才能做得好。常常不吃早餐，或早餐的營養不平衡的話，最易得營養不良的毛病。漸漸的，健康情形日趨惡劣。由於這個緣故，工作時易犯錯誤，讀書的成績低劣，

脾氣也會變得暴躁。更容易得胃病和其他各種傳染病。」

這一番話，說得阿鳳瞠目

結舌好半天，忽然大悟說：「怪不得我家小華，常常說沒有力氣，做什麼都不起勁，說不定與不吃早餐有關係呢！」

阿美道：「到底什麼原因，雖然我不敢說，但是也不無關係。早餐需要注意一下是真的。其實並不化很多錢，就可以使一家人得到足夠的營養。」

「那你倒說給我聽聽。」

稀飯奶粉黃豆

「我經常為他們預備的早餐是：稀飯或是饅頭，花生米、黃豆、或者花生醬任選一樣

，蔬菜，番茄、桔、木瓜、香蕉或番石榴等新鮮水果任何一種都可以，外加脫脂奶粉一杯。或是用乾飯、小魚、味噌、蔬菜濃湯來代替。以上這些，我經常為他們換了吃。既可換換口味，又可避免營養不均衡。米、麵、甘藷，只是供給熱能，魚、肉、豆類，及新鮮的蔬菜水果，才有構造身體，維持健康的功用。」

阿鳳拍了拍阿美的肩說：「小妹妹到底比我這老姐姐要懂得多了。我以後也要照你的方法去改良我的早餐。」

更正：上期蘿蔔乾製法文中，「糖精」七公升「為」七公分」之誤。

試試

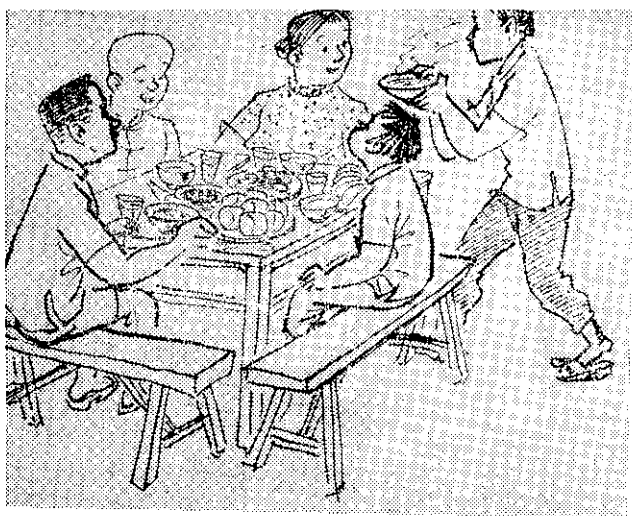
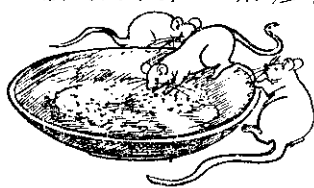
看

花生米炒得很酥很脆，研成碎粉，越碎越好，研好就把水泥摻入，攪得很勻，水泥要乾而疏鬆的才好，如有凝結成硬塊的不適用。兩樣材料用量的配合，水泥佔四三%——四五%，花生粉佔五五%——五七%。這配合量要特別注意，水泥摻多了，殺鼠的功効雖然高，但過多鼠就不吃了；也不可摻得太少，太少同樣會減低功効。

預備好以後，到晚間睡覺時，放在小碗或他盛具內，把它分放在鼠經常出沒的地方。鼠的嗅覺是很靈敏的，牠們一聞到花生的香味，

痛不堪。結果就一命嗚呼。

這方法可以在家庭中使用。不過不宜放得太久，久了，水泥容易吸收空氣中水分而凝結成塊，就將失去效用了。



「。過見有沒來從我，餐早的盛豐麼這」：說鳳阿