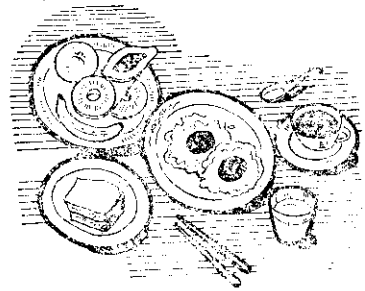


餐早的養營爽清



光永

在快樂的春節裏，你一定吃了許多好菜，中國菜原是世界上最著名的，我們很幸運的懂得許多做菜的方法。但在吃了許多好菜以後，可能會有油膩的感覺，這是中國菜美中不足的地方。你想試試口味單純而富於營養的西式食物嗎？讓我們先從早餐開始。

我國的一般習慣，對於早餐都不很注重，多半是吃幾碗稀飯或乾飯，配一點醬菜或是昨天晚上剩下來的菜，胡亂填飽肚子就算了。

有人喜歡吃大餅油條，再來一碗豆漿，這樣當然不錯。可是在農村裏還不能普遍供應，有的豆漿做得很稀薄，大餅油條一冷了就不好吃。那麼，究竟吃什麼好呢？

煎兩個荷包蛋（即包）怎麼樣？如果你自己養雞，當然可以吃到最新鮮的雞蛋，要到市場去買的話，鴨蛋又大又便宜，吃起來味道也差不多。

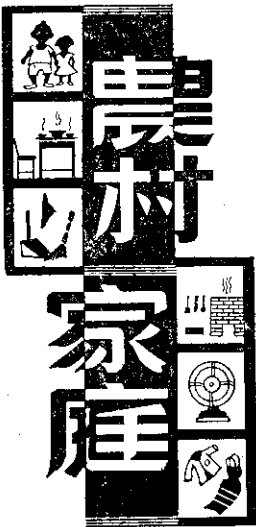
喜歡煎老一點或嫩一點，完全看你的習慣。老年人或小孩子，吃不下兩個蛋的，煎一個也够了。外國人用刀叉吃雞蛋，其實不很方便，還是我們的筷子實用。煎蛋裏加一點醬油，更是到地的中國口味。

牛奶是很好的食物，現在奶粉不很貴，脫脂奶粉尤其便宜。正在發育的孩子們，早餐讓他們喝一大杯牛奶，加了糖一定很受歡迎的。牛奶也可以加在稀飯裏，稀飯煮乾一點，臨吃時再加糖加牛奶。過春節的年糕還沒有吃完嗎？切兩片來配牛奶稀飯，味道也很不錯。如果你不喜歡吃甜的，到鎮上買兩個大饅頭，饅頭裏夾一點鹹菜，也許更合你的口味。

孩子們可以儘量喝牛奶，有的人們喝太多了不習慣，饅頭太乾，何不泡一杯茶來喝？你喜歡清茶、紅茶還是香片呢？最懂得喝茶藝術的，還是我們中國人。滾開的水一泡，茶香四溢，外國人煮茶加糖和牛奶，真是糟蹋了茶葉。

稀的乾的甜的鹹的都吃了，再來一點水果吧！你喜歡香蕉、鳳梨、木瓜還是柑仔呢？住在臺灣，一年四季有新鮮水果，真是享用不盡。有人說早晨不宜吃水果，其實毫無根據，多吃新鮮水果，清腸去火，百病不生。

這一頓早飯吃好了，



你覺得精力充沛，全身舒適嗎？好，工作的時間到了，趕快到農場、辦公室或是學校裏去吧！有了旺盛的精神，做事的效率自然會提高的。

你也許會說，這一餐早餐吃得也太浪費了。這當然要看家庭經濟的情形，如果預算不許可，一星期有一兩天吃一頓這樣的早餐，既可以換換口味，又增進了營養，豈不是很好？如果經濟狀況許可，參照上面提到的種類，振振習慣和口味變換菜單。

我們一天的工作，上午的工作量都很重，吃一頓好的早餐，精神飽滿，雖然多化一點錢，如果能增加工作效率，也是很值得的。西式食物的特點是清爽簡單，營養豐富。

你是一個好學生嗎？

你有在學讀書的孩子嗎？他們能合作，幫助他們做到？家長應該和老師合作，幫助他們做到？

(1) 學校指定的功課，當天有否做完？

(2) 每天是否有早起早睡，飯後刷牙，洗臉洗澡，替換內衣？

(3) 茶杯、手帕、衛生紙等，上學時有否帶齊？

(4) 除了功課以外，也注意到適當的運動和遊戲嗎？

(5) 在公共汽車上，有否讓座給老年人或抱孩子的婦人？

(6) 服裝是否整齊，指甲頭髮是否整潔？（禮貌）

德國製

Bismarck 俾斯麥

最新150型

新發售

全不銹鋼鋼筆

禮用·辦公·自用·均宜

特價
NT.\$88.-

總代理義森貿易行 49808-49809