

1 雜食糧雜

雜糧食譜 目錄

(一) 省府通令	………	二
(二) 提倡實行糧食生產節約擴大宣傳辦法	………	三至四
(三) 引言	………	五至六
(四) 鹹品類	………	七至十六
(五) 雜糧歌	………	十七
(六) 甜品類	………	十八至廿三
(七) 饅菜類	………	廿三至廿七
(八) 雜糧及普通食品之營養說明	………	廿七至廿八
(九) 雜糧及普通食品之營養成份表	………	廿九至三十
(十) 每週雜糧餐單樣本	………	卅一至卅二
(十一) 雜糧儲藏法	………	卅三至卅六

省府通令

非常時期節約糧食運動實施辦法

- 一、規定日期：定月之五日，十五日，廿五日，為節約運動實施日（簡稱節約日），全省民衆除業經食用雜糧之各縣鄉民外，在此三日內一律實行停止飯食改食雜糧。
- 二、實施勸導：各地方政府應飭令團警及鄉里甲長向各商店住戶挨戶勸告，依照規定節約日改食雜糧；對於各酒樓茶室飯館及下級飯店等，尤應切實勸告在規定日期停賣米飯多製雜糧食品。
- 三、擴大宣傳：甲、口頭，在此三日中，應由各級黨部，市播音台，男女青年會，教會團體，及各學校等，特為演講食糧節約之意義。乙、文字，各級黨部，各報館，應多刊登節約紀念日停止飯食意義論文，并張貼橫額標語分派傳單，務使民衆各個了解不能不節約飯食之緣故，（因本省每年產米八千餘萬担，洋米輸入約一千萬担，所欠之數約八分之一，即每年欠缺米糧四十五萬担，如能節省三十六日已過半數，所欠缺者祇九日矣；除此三日之外，再加節約提倡，則全省米糧不難達到自給自足，並可將節餘輸往前方源接濟，須知造成今日之全抗戰，皆由七月七日之蘆溝橋事變，九月十八日之瀋陽事變，與一月二八日之上海事變，所以吾人於每月中規定三日停止飯食改食雜糧以為永久的紀念。
- 四、提倡實行：凡機關團體公務人員，一律應由二月起，按照規定節食日實行停止飯食改食雜糧，以為民衆先導，則將來普及全民收效必大。

廣東省糧食委員會 啓
廣東節約糧食運動委員會 廿七年一月

3 譜食粮雜

提倡實行糧食生產及節約擴大宣傳辦法

(一)各機關及公共團體人員與學校員生，應首先提倡，在其房舍附近凡有隙地均自行親種雜糧以爲民衆模範

(二)各警區及鄉公所，應切實勸導居民盡力開墾荒地，及就其住宅附近隙地栽種雜糧，以增加糧食生產

(三)由本會製定促進生產及節約糧食標語多種，用左列方法宣傳之：

(甲)以省府名義令民政廳通令各市縣轉發各區鄉公所，分繕在鄉村標貼并函各地報館每星期刊登一次

(乙)各區公所自接得本辦法後，應即召集該屬轄各鄉鎮長開會宣示本運動宗旨，及推行方案各鄉鎮長回鄉後，再召集全鄉鎮公民大會切實奉行

(丙)以省府名義訓令教育廳，通令各學校及各民衆教育機關動員全體員生，於星期例假入鄉廣爲宣傳

(丁)以省府名義呈動員委員會，並函省黨部通令各級黨部及女聯會等團體，分繕張貼廣爲宣傳

(四)關於節約糧食減低消費，擬請分由消費民衆及米商雙方自動實行之

(甲)由各地黨部召集軍政商學各機關團體開大會，宣誓食用粗糙米糧及雜糧，以減少資金外流保全國家元氣

(乙)由廣州及汕頭商會及米商團體召開大會宣誓，儘力減少洋米之購買，努力勸告人民購食粗糧，雜糧，以期於短期內使本省糧食自給

(丙)全省各地組織廣東省戰時糧食生產節約運動委員會，隸屬於各市縣政府在抗戰期間執行以下各事項：

(1)視察并督促各地民衆對糧食之生產

(2)視察并勸告各地民衆減低食糧之消費

(3)監督并勸告各地米商減低洋米之售賣及增加土米國米糙米暨雜糧之銷售

(4)視察并勸加各地旅館飯店及公共食堂，充分售賣營養豐富而售價低廉之糙米雜糧餐品，并督促至少每月逢五食雜糧等三天

(五)開墾荒地督種雜糧及增加稻作生產等，應由地政局及農林局從速切實執行

(六)由廣東省銀行會同金融界及農本局，充分供給農業生產所必需之資金

(七)自辦法公布後，凡有意存自便希圖破壞奉行不力者從嚴處分

5 雜食糧雜

雜糧食譜

引言

自抗日戰事發生，我當局即極端注重增加食糧生產，以爲持久抗戰、獲取最後勝利的基本條件，既經政府明令施行以後，國民皆曉然於衛國天職的大義，均能遵命實行、實幹快幹的精神，有此良好的現象，則作戰上雖有暫時的挫折、亦終必轉危爲安、定可斷言。

所謂增加食糧的積極方法，自以廣事墾殖及提倡冬耕廣種雜糧爲根本；然消極方面如節約消費等，亦有同等的重要性，屬於前者，農林局早已派員分赴各縣工作，屬於後者，亦正在聯合各界民衆，提倡節約食糧運動。

茲將節約食糧方法列舉如下：

- (一)食糙米。
- (二)食雜糧。
- (三)減少或停止無必要之餐數(如下午茶消夜等)。
- (四)限止釀酒，及以食糧飼養牲畜。
- (五)停止或減少過事鋪張之宴會。
- (六)提倡食用含有營養價值之各種植物中之廢棄部份(如柚皮，橙皮，芋莖，蘿白苗等)。

節約糧食增加生產開墾荒地宣傳大會標語

▲雜糧運動▼

- 一、前方將士浴血抗戰，後方民衆節食輸將。
- 二、要節約糧食，就應改食糙米和雜糧。
- 三、雜糧：就是薯，芋，粟，豆，黍等。
- 四、有錢，無錢都要食糙米，雜糧。
- 五、國難期間！每月逢五食用雜糧，養成有規則的運動。
- 六、食用糙米和雜糧，即可減少洋米進口。

▲墾荒運動▼

- 一、墾荒能增加糧食生產，救濟失業難民。
- 二、開墾荒地，增加生產，便能充厚後方實力。
- 三、種植雜糧可以利用隙地，增加糧食生產。
- 四、實行開墾荒地，增加生產，才有平米吃。
- 五、糧食的自給自足，是長期抗戰的必要政策。
- 六、多食一分洋米，就是減少一分外匯基金，亦就是削弱經濟國防。

廣東省銀行贈刊——本行辦理銀行各種業務，省內外滙兌。

行址：廣州南堤

電話：一一七六五至一一七六九