

夏天飲食注意衛生營養！

素珣



夏天又到了，悶熱的天氣，使人汗流夾背、胃口不好，精神不振，同時細菌繁多，一般人常會捨棄正餐，喜歡吃一些冷飲、水涼的食物，忽略每天應該攝取的營養。夏天外界的悶熱，使人體生理發生變化，影響情緒，全身感到不舒適。

所以在設計夏天飲食時，必須特別注意到①水分和鹽分的增加，②營養要均衡，③適合夏天的口味，④注意食物的衛生。

由於夏天出汗很多，水分消耗得也很多，因此飲食中必須增加水分。但只補充水分還是不夠的，因為溶解在水中的礦物質、塩類，也會隨著水分的排出而消失。

因此，需要更多的水分和塩分，來保持平衡，所以在喝水或果汁時，每大杯中應加入茶匙的塩。

但若爲了消除熱氣而加入一大把塩，塩

分太多時，容易造成水腫，也不適當，所以塩分的供給應適量平衡。

夏天，雖然比較沒有食欲，但仍需要一分營養均衡的膳食，以維持身體的健康。設計夏日菜單時，要特別注意烹調方法和口味。

基本的食物可分爲四大類：
 ①五谷類（包括麵包、米飯等）
 ②牛奶及乳製品（豆漿可代替牛奶）
 ③蔬菜及水果。
 ④肉類、蛋類（包括家禽類、魚蝦類）。

因此一天三餐中，必須能平均攝取需要的營養素——蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質和水等六大類。

這些營養素主要的食物來源有：

- 蛋白質——蛋、牛奶、乳製品、肉類、魚蝦、乳酪、豆類（尤其是黃豆）、麵粉及谷類。
- 醣類——澱粉、五穀、芋類、雜糧、豆類。
- 油脂類——動物油有豬油、牛油、奶油，植物油有花生油、大豆油、菜子油、麻油等。
- 鈣——牛奶、乳製品、蛋、魚貝類、豆類、芥菜、菜花。
- 鐵——豬肝、牛肝、瘦肉、乾豆類、乾梅子、棗、葡萄、其他乾果類、蛋、深色蔬菜、蚶仔及其他貝類。
- 維生素A——肝類、蛋、牛奶、奶油、深綠葉蔬菜（菠菜、甘藍、青花菜）、黃色蔬菜（胡蘿蔔、南瓜）、番茄、杏。
- 維生素B₁——胚芽、麥芽、肝、心、腎

、瘦肉、魚卵、蛋黃、豆類、青豌豆、馬鈴薯等蔬菜。

維生素B₂——酵母、肝、腎、心、牛奶、蛋白、鮭魚、菠菜、花椰菜、番茄、花生、豆類、谷類。

烟酸——肝類、魚、瘦肉、乾豌豆、花生、花生醬、谷類、杏仁。

維生素C——柑桔類、檸檬、葡萄、拔仔、草莓、番茄、青椒、高麗菜、芥菜、青菜。

了解營養素的來源後，要再着手準備菜單，應該是比較容易了。

可以按上述的食物，選擇不同的食物調配供應，使不缺乏營養，又富變化。

每個人所需要的營養量，依照性別、體質、活動量（工作的輕重程度）不同而有區別。



家政人員副業技藝訓練（馮文勝）

大致說來，一個成年人每天約需牛奶兩杯、肉四兩、蛋一個、豆類一兩、深綠色或黃色蔬菜一百公分，其他蔬菜一百公分，根莖類一百公分，柑桔類一百公分，其他水果二百公分，油脂類一兩，谷類三百公分。

孕婦或乳母，必需增加奶類和肉類的攝取量。小孩在十歲以下者，需要量較少。勞動者，需要吃更多的食物，以補充體力的消耗。

夏天烹調食物，應避免油炸的方法，可用清蒸、涼拌，例如炒麵改為涼拌麵、煮麵、炸魚改為清蒸，紅燒改為涼拌，刺激的調味料少放等，都可改善飲食。

適合夏天口味的像涼拌豆腐、松花豆腐、雞絲拉皮、肉片蒸蛋、沙拉、生菜等，作法簡單，口味清涼，不僅可減少做飯的時間，且可吃得舒服愉快。

夏天，細菌多且繁殖快，稍一不慎，就很容易發生疾病，腸炎就是一個例子。因此夏天的飲食必須注意衛生。

① 青菜在烹調前，是否洗得很乾淨？
② 廚房是否保持清潔？餐具、廚具是否都很乾淨且避免蒼蠅、蟑螂的接觸？
③ 剩餘的飯菜是否放在冰箱內，避免腐壞，或有紗罩遮蓋？
④ 垃圾是否用塑膠袋裝好，垃圾處理是否得當？
⑤ 個人的衛生習慣是否良好？飯前是否洗手？
⑥ 是否避免喝不清潔攤位的冷飲？
⑦ 能否隨時注意到食物的潔淨？
⑧ 住宅環境是否衛生？排水是否通暢？

為了保持健康，使精神充沛，希望大家能夠特別注意夏天飲食衛生。

美麗華貴的夏裝

圖右：V字型裁法的領口，再以白色襯布來強調，喇叭短袖，打有蝶結，帶抹白色，穿來文雅嫺靜。

圖左：感觸柔軟的白色麻紗，大翻領連裙裝，在胸前及袖口剪接黑色裡紗，令人有華貴之感。



李碧儀

香蕉麵包 · 好吃易做

台灣區麵食推廣會提供

香蕉麵包

材料用量：高筋麵粉一斤，中筋麵粉半斤，奶粉四湯匙，新鮮酵母六茶匙，細沙糖五兩，塩半茶匙，香蕉一斤，水一杯，奶油半杯。

製作程序：

- (1) 高筋、中筋麵粉過篩後加入奶粉混合待用。
- (2) 香蕉加糖、塩拌成泥漿倒入攪拌缸。
- (3) 將配方中所有材料(油除外)全部加入攪拌缸內用慢速拌勻，最後加入奶油改用中速將麵團攪拌至麵筋擴展階段。
- (4) 麵團理想溫度三〇度
- (5) 基本發酵三〇分鐘。
- (6) 最後發酵：溫度三八度C、相對濕度八五%，時間四〇~五〇分。
- (7) 烘焙：溫度一九〇度C、時間十二分鐘。

材料用量：高筋麵粉一斤三兩，低筋麵粉六兩，發粉二茶匙，新鮮酵母四茶匙。細沙糖六兩，再製塩一茶匙，奶水半杯，全蛋二個，香蕉十三兩，奶油半杯。

製作程序：(1) 先將香蕉攪成泥醬，放入攪拌缸內。(2) 加入細沙糖、塩混合

香蕉圈餅

材料用量：香蕉一斤十兩，細沙糖一斤半，白油二杯，塩二茶匙，蛋四個，奶水二杯半，中筋麵粉一斤十兩，小蘇打二茶匙半，碎乾果十兩(可用壓碎炒熟花生米代替)

製作方法：

- (1) 將香蕉、細沙糖、白油、塩用攪拌器中速打發。
- (2) 再將蛋與奶水慢速加入中拌勻。
- (3) 麵粉、小蘇打篩勻，慢速加入中拌勻。
- (4) 最後將碎乾果加入拌勻。
- (5) 烤盤擦油。
- (6) 爐溫一七七度C，烤三〇~四〇分鐘。

均勻。
(3) 將奶水分二、三次加入拌勻。

- (4) 高筋、低筋麵粉、發粉混合均勻後，過篩加入。
- (5) 將新鮮酵母弄碎後直接加入。
- (6) 加入蛋，用慢速將上項材料拌勻，最後加入奶油，改用中速拌成麵團即可。
- (7) 打好後的麵團，置於工作檯上鬆弛十分鐘後滾成一、二公分的厚度，然後用模型壓出，進入最後發酵。
- (8) 最後發酵時間三〇分，發酵完畢後即可油炸。
- (9) 油炸的溫度一八五度C，每面各炸一分鐘。
- (10) 油炸後的產品表面沾肉桂細沙糖或裝飾白糖漿。

乾果蛋糕

材料用量：高筋麵粉一斤三兩，低筋麵粉六兩，發粉二茶匙，新鮮酵母四茶匙。細沙糖六兩，再製塩一茶匙，奶水半杯，全蛋二個，香蕉十三兩，奶油半杯。