

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：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) 將香蕉、細沙糖、白油、塩用攪拌打器中速打發。(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。

乾果蛋糕

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、塩用攪拌打器中速打發。(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。