



農村家庭

三餐營養要平衡！

林妙娟

每日三餐食物營養必須平衡，才能維持健康的身體，促進身體發育，減少疾病的發生。

大體說來，食物營養可分為五大類；我們應根據這五大類食物平均分配在每一餐上。為求得到最好的效果，千萬不要暴飲暴食，也不可為減肥、懶惰而少吃、不吃。

要使家人有良好的食慾，就應多注意菜色的調配，菜式的變化，及可口的味道。

營養五大類

五大類食物是：

(1) 魚肉蛋豆奶類：這類食物主要供給蛋白質，其次是礦物質、維生素，對身體的功用是①為人體發育生長及修補組織細胞的主要材料，②調節生理作用，促進新陳代謝，

③供給部分熱能。④產生疾病抵抗力。

(2) 五谷及根莖菜類：

主要供給醣類，是①維持生命，保持體溫，身體生長所需熱能的來源。②供給身體工作或運動所需熱能。③在體內轉變

成脂肪，保護內臟儲存熱能。

(3) 蔬菜類：富於礦物質、維生素，可①幫助身體生長發育，促進營養素的利用。②防止感染疾病，維持健康。

③幫助消化，維持正常排泄機能。

(4) 水果類

：和蔬菜一樣富於礦物質、維生素，所不同的是水果生吃可獲得較多的維生素。

(5) 油脂類

：含有豐富的脂肪，功用為①供給高量熱能，②增進部分維生素的吸收利用，③增加食物的美味。

每天應吃多少？

一個成年人一天食物的建議量：

①魚肉蛋豆奶類：牛奶一杯，蛋一個，瘦肉一兩，魚肉二兩，豆腐一塊。

②五谷及根莖

類：饅頭一個，飯二至六碗。

③蔬菜類：深綠或黃紅色

菜六至八兩，其他蔬菜三至四兩。

④水果類：橘子一個，香蕉一隻。

⑤油脂類：二湯匙。

如果每天膳食營養不平衡，將會發生下列各種不良的後果：①營養不良，②容易生病，③身體消瘦，④過胖，⑤不經濟（生病所花的醫藥費比平

時的營養膳食更貴）。

如何處理蔬菜

(1) 洗切時要注意：①少去外皮、外葉，例如胡蘿蔔皮、甘薯皮都含有豐富的礦物質、維生素，②洗時動作要快、不搓、不浸水中，③煮時才切，以免養分氧化掉，④切菜要用利刀、快刀。

(2) 烹調時注意：①炒菜時少放水、菜湯不倒棄，②蓋緊鍋蓋，③切勿放蘇打求色美、快爛，

④水滾或油滾再放入，

⑤每次煮菜

量以一次能

吃完為限，

⑥能生吃的

蔬菜盡量生

吃（生吃的

菜要用沙拉

脫洗淨或用

鹽漬後以冷

開水洗）。

重要

早餐很

重要

一日之

計在於晨，

賢明的主婦

應將一天所

需量的三分

之一以及最



手工藝品繪畫（薛聰賢）

時給家人吃，以收到良好的效果，特別是水果在早晨吃，效果更好。

現在順便介紹幾種食物的烹調方法，大家若有興趣不妨照着做做看。

香酥鴨

材料：鴨一隻，胡蘿蔔一根，小白菜數根，瘦肉四兩，蔥少許。

佐料：醬油、香油、花生油、塩、蒜頭、胡椒粉。