如何改善家庭膳食

楊木林

一般說來，農家的日常膳食比較不講究，不論魚肉蔬菜，往往每碗必湯，很少變化。但是婚喪喜慶或迎神賽會時，家家戶戶都盡力鋪張，請廚師來烹調上等料理，還把遠近親友都請來，大吃大喝。這樣，不但影响家人的食欲與健康，使營養的吸收有偏失之弊，又形成食物極大的浪費！

大家應如何改進日常的飲食，使全家人吃起飯來，胃口大開，津津有味呢？下面是麻豆鎮家事研究班員在月會中討論的意見。

▼**周幸蠻**：要改進家庭餐食，首先要從營養方面來求改進。

㈠家庭主婦們要多研究營養知識，了解六大營養素——蛋白質、醣類、脂肪、無機塩類（礦物質）、維生素、水分的主要功用與價值。

我們日常飲食如有合理平衡的營養，小孩子的身體及智力的發育必定很正常，活潑又可愛。成人們必定精力充沛，工作效率很高。不管男女老幼，對疾病的抵抗力都很强，即使重病，病後恢復也很快。

反過來說：如日常膳食，營養分量不夠，或失去平衡，身體必然不大健康，精神萎靡，意志消沈，情緒暴躁，記憶力減退，甚至於壽命縮短。可知營養與健康有極密切的關係。

㈡改進農家日常餐食，可採取下列幾個方式：

(1)每天吃一餐麵食，如包子、饅頭、水餃、麵條都可以。譬如早餐改吃饅頭和豆漿，既可平衡吸收米麵營養，更可吸取蛋白質，最值得提倡。

(2)多吃黃豆、花生、蛋類、動物肝腎，以及綠色、黃色、紅色的蔬菜水果，以攝取足夠的蛋白質及維他命。

(3)菜的調味品，最好改用酵母紛（健素）代替味素。因爲酵母紛具有極高的營養價值（主要成分爲複合乙種維生素、蛋白質、醣類、鈣、鐵、磷等礦物質），價錢非常便宜。所調製的菜湯美味可口，與摻味素者完全一樣，大家不妨一試！

▼**許素華**：㈠要建立正確的糧食觀念。凡大米、白麵、魚類、肉類、蔬菜水果、牛奶豆漿、甘薯、馬鈴薯、食用菇類、海藻類、玉米雜糧等，都是日常糧食的重要來源。

㈡日常膳食的調製，要力求變化。就以吃米飯來說，稀飯、乾飯、炒飯、蒸米糕、八寶飯、三鮮粥等，只要多變化，大家就會有較好的胃口，吃起來芳香可口。

可能的話，每個星期安排一張膳食計畫表，依此計畫來設計日常膳食，比較理想。

㈢請農家主婦踴躍參加農會膳食改善研究班，多學習別人獨特的烹調技巧。

各級農會家政指導員或外聘的烹飪指導員，對營養學的知識與烹調的技巧，都有較高的水準，大家聚集一堂，現場表演，說做就做，很有實用價值。

㈣各位主婦如有上館子、餐廳吃飯的機會，若發現新奇可口的名菜，可向服務生或廚師，請教烹飪的法。

㈤充實新式烹調器材，對改進烹飪方式也有助益。

▼**鄭英美**：大家就報章雜誌上有關烹飪的參考資料，分別收集，然後自己先試做一次，待舉辦烹調觀摩會時，大家都表演一道拿手好菜。

互相觀摩學習，彼此品嘗檢討，這是促進烹調技巧進步的最佳辦法。

▼**蔡月華**：每當我們鄰居有喜事時，都會請廚師來做菜，我們如自動幫助廚師切菜燒火，這樣才有機會學習廚師調製名菜的秘訣。

▼**高美麗**：味全公司、大同公司、美國小麥協會、黃豆協會及肉雞協會等，都曾聘請專家編寫了許多寶貴的食譜，有的是可以郵購，有的則免費贈送。

我經常函索這些資料，不但印刷精美，而且說明仔細，非常實用，我個人因而受益很多，希望由農會代爲索取給大家參考。

▼**梁麗雪**：日常膳食，我們要養成尊敬長輩，互相禮讓，清潔衛生，定時定量與不偏食的良好習慣。

第二次世界大戰以來

美軍的軍用蔬菜肥料

綜合肥料與微量元素的完全配合!!

——蔬菜苗的最佳葉面撒佈劑——

花寶一號 HYPONeX ハイポネックス

■最適合各種蔬菜類及果樹之育苗及成長。
■縮短育苗期間、提高成活率。
■促進根群旺盛、育成強健良苗。
■提高品質、增加收成。
■用法簡便、最安全、最有效。

＊使用1,000倍水溶液，用量省、效果大。
▲包裝份量：60,200,500公克，五磅裝。
▲各地農藥行、種子店、花店、蘭園均有出售。
▲樣品、說明書、訂購辦法，來信即寄。

製造元 美國HYDROPONIC化學公司
台灣總代理 台和園藝企業股份有限公司
台北市士林區中正路104巷1弄2號
(玫瑰花推廣中心 同地址)
電話：831-3302·831-3086
郵政劃撥：101360號