

農村家庭

家庭膳食改善

營養調配要均衡

藍梅筠

以前一般家庭的三餐，經濟較充裕人家，每餐總少不了雞鴨魚肉，以示生活富有。

大魚大肉並不是不好，只是過量反而對身體無益。

我們所要講究的營養，不是一般人所說的多增加營養，而是正常的調配營養。青年人暴食暴飲，中年人盲目進補，對身體健康都沒有好處。

營養的調配，西洋人一向很重視，無論家常便飯，或大小筵席，都經調配。我國一般家庭或餐館師傅，對於營養的觀念不甚了解，以爲山珍海味才是營養，才顯得高貴，青菜豆腐是不登大雅之堂。

事實上，豆腐、豆漿的營養價值並不比牛奶和雞蛋差，植物性脂肪對中年人來說反比動物性的脂肪更加有益。

以前大富人家常患胃腸病，而鄉村農家相比之下比較少，因爲農家常吃青菜等高纖維性的食物，幫助消化，並且能清除滯留在胃腸中的餘物。

營養的調配，簡單地說，就是各種的食物都要採用，因爲各種食物都含各種營養價值。如蛋類和魚富有蛋白質，蛤肉亦有高蛋白質，小孩子需要鈣，蛤肉所含的勝過魚、蝦、雞肉等。

所以在營養學的觀念上看，食物不分價格高低，營養價值高，雖是便宜貨亦屬珍品。

營養的調配，對中、老年人更是重要。這不是說，中、老年人的食物要減少，不能享受山珍海味了，而是宜在其他食物中，去攝取同等的營養價值，才不會損害身體的健康。

許多胖小姐和胖太太，以爲身體太豐滿，便實行減食，結果營養不良，骨瘦如柴，心理一慌，又恢復原來吃法，其結果反而比前更胖。

像這樣過猶不及，都是營養調配失當的關係。

從前的人，到了中年以上便實行素食，素食對中年人營養的調配很有價值。因素食忌吃動物性的食物，吃雞肉改吃素肉，多吃蔬菜、豆類和水果等，這原本是很合理的，合乎營養調配的原則，但是切不宜矯極過正，失之均衡。

譬如中年人不宜吃肥肉應食用瘦肉，不宜多吃甜食，或過鹹食品，求其清淡而已。

營養的調配，必需跟烹調方法有所配合。比如大人們習慣（或說嗜好）葷食的，要逐漸的變更食物，同時稍加注意烹調技藝，使所變更的食物滋味可口，引起食欲，對嗜食的食物漸漸淡忘。小孩子偏食，更需在烹調的技藝上下點兒工夫，使所供應的食物絕無拒吃的現象，那麼偏食的不良習慣，便很快的就能改正過來。

許多主婦有時對營養成分不了解，在烹調上有些錯覺。

譬如要想燉雞給小孩或老年人吃，總覺得他們咬不動，所以選擇燉雞的方法，讓他們多喝雞湯，其實雞湯中的營養成分，不如雞肉纖維中所含的多。又如煮排骨，排骨上所附着的肉，營養成分也很多。

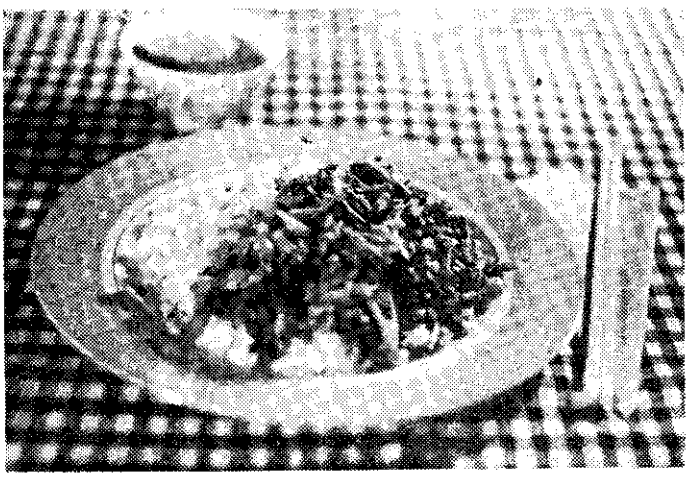
綠色的青菜生吃最好，如不習慣生吃，必需先將菜葉洗淨後切斷，切不宜先把葉子切斷再洗，則含在葉中的營養成分會被水冲去；燒菜也需控制火候，以及下鍋後掌勺動作的技巧，炒得半生不熟或過火，都不合適的。

我國舊時對食物有溫性和冷性之分，以爲火雞性是熱的，鴨是凉性的，兎肉是溫熱性的，這種說法是否正確，尚有待科學方法的分析才能確定。

我們對食物營養成分的計算，首要算出食物所產生的熱值，比如鴨肉的熱值比雞肉略高，比兎肉多出一倍。

這裡所指的熱值，是食物





上：什錦快餐，下：雪菜肉絲飯

在人體內所產生的熱力而言，體內熱力足，精力充沛，工作效率高，氣色好，身體壯。所以營養學上對食物的性質，必先以熱值衡量，並無所謂溫（或熱）性、冷（或涼）性之分，尤其對病人的每日營養菜單，絕不可以溫、冷性設計，而應以熱值計算。

我們對食物如有冷熱性的感覺，倒是烹飪的方法上所產生的特性。

如炸的烤的吃得多了，咽喉黏膜消耗過多，刺激過度，感覺熱得不舒服；清淡的菜餚，吃得便有清爽的感覺。

總之，我們對家庭膳食營養的調配，應當有個計畫，必先顧及食物的營養和配調的需要，然後再想到家人所喜吃的食物，如此去設計菜單，便不會有所偏差。

如果家人有需要特別準備的膳食，那麼在計畫菜單時應當設法適應其需要。家裡可能有一個三歲以下的嬰兒，或有一位超過八十歲的老人，也有人不在家吃午飯等，這些因素亦應考慮周到。

而菜單的設計，應能使主婦們的工作發生最大的效率，家人都能吃到營養均衡的菜。

什錦快餐

材料：蝦仁二兩，海參二個，雞肫肝一付，筍一個，小黃瓜一條，熟豬肉、雞肉二兩，墨魚半條，胡蘿蔔½條，油四大匙，蔥二支，薑二片。

調味料：①塩½小匙，酒一小匙，太白粉一小匙。

②醬油二大匙，塩半小匙，胡椒粉¼小匙，糖半小匙，酒一大匙，高湯或清水二碗，太白粉二大匙，麻油一大匙。

做法：㈠蝦仁洗淨，瀝去水分，加入塩、酒、太白粉拌勻備用。

㈡海參斜刀切塊，及雞肫切花粒狀，肝切厚片，豬肉或雞肉切片，墨魚切花粒狀，胡蘿蔔、筍煮熟切片，小黃瓜切片。

㈢四大匙油燒溫熱，蝦仁過油撈起，再將油燒熱倒下雞肫及墨魚爆二秒鐘撈起備用。

㈣餘油再燒熱，將蔥薑爆香，倒下海參及雞肝稍炒，即加下胡蘿蔔、筍、墨魚、肉片、雞肫、小黃瓜和醬油、酒、糖、胡椒粉，湯煮開後倒下太白粉水來粉，最後將蝦仁倒入，再滴下麻油即可澆在飯上。（四人分）

雪菜肉絲飯

材料：雪麗紅四兩，筍二個，瘦肉四兩，油三大匙。

調味：（1）塩一小匙。（2）塩半小匙，蛋白半個或清水一大碗，太白粉一小匙。

做法：㈠雪麗紅洗淨切碎，筍煮熟切絲，瘦肉切絲拌入蛋白或清水、塩。

㈡油燒熱，將肉絲倒下爆炒散開即盛起。

㈢餘油將雪麗紅倒下炒片刻，即將筍炒倒下合炒，再加塩。

最後將肉絲倒下拌炒，即可盛起盛在飯上（二人分）。

簡速魚排

農復會積極推廣簡速魚排，除在一般超級市場售賣外，並提供學生營養午餐食用，反應相當好。

最近並在台北市示範社區延平區千秋里家事改進班正式介紹給班員，邀請文化學院蔡老師當場示範各式煮法。

簡速魚排分有沾麵包屑及未沾麵包屑二種，前者適合油炸，直接食用。後者可配合醬汁、酒等攪拌成魚漿，蒸煮皆可，十分方便。（貞）



簡速排魚烹調示範（呂福和）