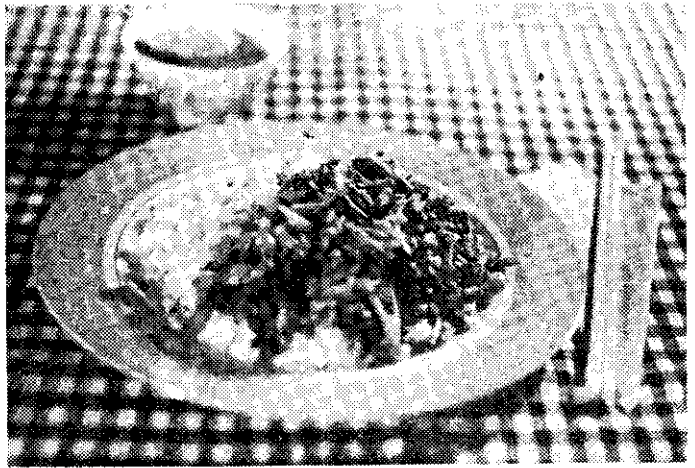
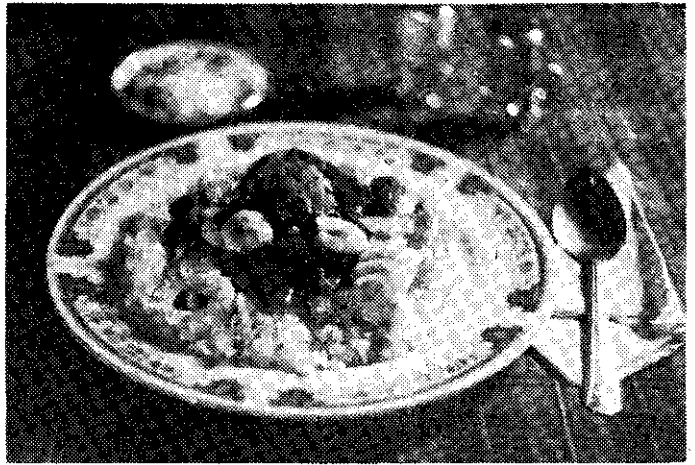




上：什錦快餐，下：雪菜肉絲飯

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，胡蘿蔔半條，油四大匙，葱二支，薑二片。

調味料：①鹽半小匙，酒一小匙，太白粉一小匙。

②醬油二大匙，鹽半小匙，胡椒粉半小匙，糖半小匙，酒一大匙，高湯或清水二碗，

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鹽一小匙。

②鹽半小匙，蛋白半個或清水一大碗，太白粉一小匙。

做法：①雪麗紅洗淨切碎，筍煮熟切絲，瘦肉切絲拌入蛋白或清水、塩。

②油燒熱，將肉絲倒下爆炒散開即盛起。

③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）