

的食物，或者因為疾病，增加了營養素的需要而未得到適當的供應，於是患病以後營養不良。

因此，隨時注意營養，不但能預防疾病，且能改變患病的歷程。

換句話說，營養素平衡的變化，可以適合許多病情的需要：

(一)蛋白質：熱病(如傷風、感冒等病發燒)，結核病或其他消耗性的疾病；消化性潰瘍、肝病、貧血，以及發育時期、懷孕期和哺乳時期，都需要大量的蛋白質。但對於某種腎病，蛋白質應當限制。

(二)脂肪：體重過輕，營養不良，例如療養期的病人，脂肪食物應當增加。但是，對於胆囊病和肥胖病人的飲食裡，應少用脂肪。

(三)碳水化合物：澱粉和糖，在普通飲食裡占有很大的比例，但是如果遇到熱病、肝病、甲狀腺機能亢進症、腎臟炎，以及尿毒症等，需要高熱力飲食的時候，澱粉和食糖應當更增加。

至於糖尿病的人當應限制食糖和澱粉，肥胖的病人亦宜減少。

#### (四)礦物質：

(1) 鹽分是體內需要礦物質之一，但如水腫、心臟病、肝病、和腎病，應當加以限制。

(2) 嬰兒骨軟病、骨質

軟化病、手足搐搦病、齲齒病，以及急性鉛中毒，應當增食鈣和磷。

(3) 營養貧血症，流血後的貧血症，有時甚至惡性貧血症等，都要增吃鐵質。

#### (五)維生素：

(1) 甲種維生素：治療眼乾燥症、夜盲症，以及幾種泌尿傳染病。

(2) 硫胺：治療腳氣病、神經炎、便秘、心臟病，和蜀黍疹。

(3) 菸鹼酸：治療蜀黍疹。

(4) 乳黃素：治療某種眼病，以及蜀黍疹。

(5) 抗壞血酸：治療嬰兒骨軟病，和骨質軟化病。

#### (六)粗糙食物和牛奶：

(1) 遇有傷寒症，消化道任何部分潰瘍，或在腸胃道實行手術以後，纖維質的食物都應當少吃，甚至禁食。

(2) 治療便秘的時候，應當大量加吃纖維質的食物。健康的身體和工作的效率，都要依賴於適當的飲食以滿足終生生命的需要。這個需要，開始於孕婦、產婦、嬰兒，進而至發育時期的兒童，最後到成年人。

營養充足的人，往往身體強健，精神充沛，態度達觀，而且還有抵抗傳染病的力量，以及其他各種健康的現象，良好的營養，不但能產生健康的體，並可延長壽命。

## 速簡快餐

### 美味辣醬

材料：豬腿肉半斤，竹筍一個，豆腐干四小塊，蝦米半兩。

葱三支，薑四片，辣椒醬

二大匙，豆瓣醬二大匙，油三大匙。

調味料：糖一小匙，醬油三大匙。

做法：(一)將肉、豆腐干切丁，筍煮切丁，葱、薑切碎。

(二)油燒熱，先將蔥薑蝦米爆香，再將肉丁倒下炒散，再下豆瓣醬及辣椒醬混合爆炒。

此時將糖及醬油加進筍，豆腐干一同加下炒片刻即可起鍋，配在飯上再配以各種青菜或是泡菜進食。

### 白切雞快餐

材料：嫩雞半隻或一隻，芥蘭菜半斤。

調味料：①塩半大匙(一斤重半大匙)、花椒一小匙、酒一大匙、葱一支、薑二片。

②油二大匙，酒半大匙，糖半小匙，塩半小匙，清水二大匙。

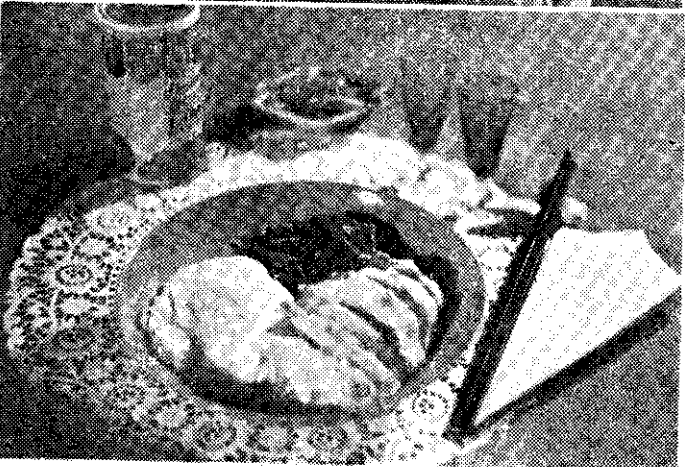
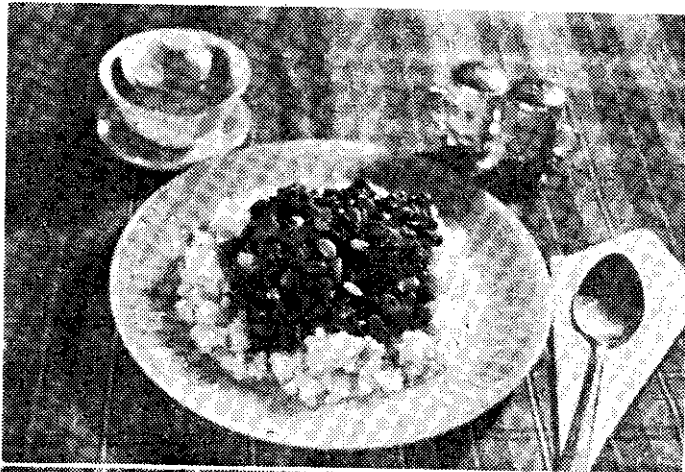
做法：(一)先將雞洗淨擦去

水分。將第①料混合在大碗中用手揉葱、薑使它出汁，再將雞放在大碗中，用手將調味料擦在雞身內外，醃漬二、三小時或是半天以上。

(二)將醃漬好的雞用清水沖洗一次，然後放入電鍋中蒸三十分鐘或隔水蒸均可。

(三)冷後切塊排在白飯上(三人份)。

(四)芥蘭菜處理好後，燒二大匙油將芥蘭菜倒入鍋中炒熟，加下②料，炒至碧綠色，又香又脆，配在雞旁，是一道清爽可口的快餐。



上：美味辣醬，下：白切雞快餐