



農村家庭

選購食物：

注意新鮮·營養·口味！

藍梅筠

居住在鄉間的人們，採購食物有兩個困難：菜市場不多，採購費時；市場上食物種類不多，往往要到鎮上或進城去購買較多或較上品的食物。

；所以應
把自己雞
鴨生的蛋
自家吃，
營養身體
，增進體
力。

目前

採購肉類
食物都很
普遍，鄉
間肉類的

在鄉間售賣食物的，大概有三種型式：一種是推拉車子型的流動菜販，載着一車的食物，沿街叫販；一種是地攤式的簡陋菜市場，所有菜販集中一起買賣，如同「趕集」，買賣數小時便收攤了。

另一種是有鋪面的，鋪子裡擺列幾種食物售賣，如同小雜貨舖（一般雜貨舖只賣各種乾貨或食物加工品，鄉間此種雜貨舖則加賣青菜或水果）。上述各型所售賣的食物來源，不外有兩種情形，其一是自己的產品，如蔬菜水果類；其二是從鎮上或城裡買來轉售的。所以除了蔬菜水果等類較新鮮之外，其餘的都是不甚新鮮。鄉間很少有冰凍庫的設備，所以採購食物須小心。

採購食物，是主婦們最感頭痛的事，一方面要考慮家人的口味，一方面要選擇富有營養的食物，另一方面還要選擇新鮮的食物；因為吃了不新鮮的食物，不但不營養，而且會損

害身體的健康，輕的中毒，重的則有性命的危險。

食物的營養在本刊第二十五卷十七、十九兩期談過，現在約略談一談如何選擇新鮮而清潔的食物。

譬如蛋的選擇，在鑑別時，應將蛋拿起，對着有光線的地方照着觀察，若整個蛋呈現透明，再仔細觀察蛋壳上的氣孔很小的，便是新鮮的蛋了。如果拿起蛋來稍為搖動，其內部會晃動，而且呈混濁現象，則千萬不可購買。

鄉間有些家庭，亦有飼養雞鴨的，雖然自個兒雞鴨生的蛋，數量不多，如無冰箱設備，或存放不適，數日之後，便有疑問。因此食用前應鑑別。

當然，最好是產下的蛋即用以烹任，最為新鮮且營養。

有些主婦想把雞鴨生下的蛋積存起來，到了相當的數目以便上市售賣，雖是增加收入的方法，但是往往得不償失！因為可能不新鮮了，賣不出去

食物——如豬肉，往往是幾家小販合買一條豬肉分開來賣，趕早也得等到上午九時才上市，鬧市一過，剩下的留待次日再售。尤其是流動小販，肉常曝露在車攤上，沿街叫販，任由蒼蠅、風沙和日晒，當日已不清潔，隔日又不新鮮——因為小販（小攤）多無冰凍設備。

所以採購肉類，應注意清潔和新鮮，買入之後，即宜存放冰箱裏。選肉要買肉色呈淡紅色的為佳，用手指彈肉富有彈性，用手指按肉不沾濕的，便是新鮮的肉；如果呈深紅色或發白的都不新鮮。

要是肉呈黑色的，是病死肉無疑。又肥肉浸黃瘦肉發白，多半是患有結核病者。當然，現今屠宰的管制很嚴，不至於有這種肉類上市。

目前雞鴨飼養場很多，生產非常豐富，市場的供應量也很大。買雞鴨要買活的，如買殺好的，則很難鑑別。

活的雞要選雞冠鮮紅，胸

部豐滿，雞皮上無虫或無癩疤的為佳。又在挑選時，先觀察狀態是否強健，精神是否良好，因為病雞吃不得。此外，選擇鴨子、鵝等的方法大致相同，鴨、鵝的頸子要軟，硬的不好。

本省海鮮類的食物相當的豐富，但是，販者去批貨市場買回來時，往往因冷藏失當，等到上市時常已失去新鮮。一條新鮮的魚，眼珠鮮亮，腮內呈鮮紅色，魚鱗貼得緊且有光澤，腹軟，外皮的顏色鮮亮，有彈性的為上品。淡水魚要買活的，如無活魚則必須照上述的方法挑選。

蝦子要選肉結實無臭味，顏色略呈粉紅色的為佳。如果肉已成白色，頭腳脫落的，便不新鮮。又無論那一種魚，如果聞到腥臭味，外表可以看到眼珠內陷，腮變灰色，內臟腐爛，則買不得。因為吃了這種不新鮮的魚，容易中毒。

蔬菜類的選擇，我想在鄉間的主婦們都很內行，大部分為三類：帶葉的菜要選葉子肥嫩，葉面有光潤且厚的，在莖上用指甲容易截斷，水分多的是新鮮菜。第二類是瓜類，選瓜要選飽滿的，表皮無斑點，鮮亮的為好。菜根類的蔬菜如蘿蔔、洋山芋：等，宜選擇皮有光澤，皮不乾縮，也無傷痕的為佳。

不過，選擇食物，還得憑各自的經驗——我想主婦們已

多有豐富的經驗。我在此提醒主婦們注意，勿因受低價的引誘，而忽略了新鮮和營養的主旨了。

主婦們上菜市場採購，又往往被那各色各樣琳瑯滿目的魚、肉、蔬菜等迷惑，或被菜攤上販賣的吆喝所困擾，失去了主意，不知買什麼是好！採購食物與烹調技能相關，有了豐富的烹調常識和技能，可以視市場上現有的食物中，即時思構可烹調的菜餚，採購既快，且適用。所以多研究烹飪法，採購才不困擾。

有些主婦們墨守成規，上市場前，已開好菜單，有目的地去採購，但是，往往不能如願，該買的缺貨，或是價錢不便宜。所以能隨機應變是最佳的技巧。

有些主婦們為了適應家人的口味，常固定的買某些食物，有所偏好，這在營養學的觀點看是不適宜的。所以我們在隨機應變的原則下，每次採購應有變化，不但可以從各種不同的蔬菜中吸取養分，且能變口味，促進食慾。

有時候，家裡要請數位客人，主婦們便要設計一下家庭小宴，這當然必先開好菜單，設計材料，然後上市場才不至慌亂，並且節省時間和金錢。不過，亦須能隨機應變才好，譬如設計的是清蒸黃魚，可是碰巧市場上缺少黃魚，便需變

通改作清蒸鱸魚。又如某道菜佐料，原設計的芥藍菜市場缺貨，使用小黃瓜代替。

所以，採購食物懂得變通使用材料，是非常重要的。

糖醋排骨快餐

材料：小排骨肉二兩，青椒二個，鳳梨缶頭半缶，紅辣椒一條，蒜頭三粒，麵粉三大匙，炸油半鍋。

調味料：①淡色醬油一大匙，太白粉一大匙。

②糖三大匙，醋二大匙，醬油一大匙，清水半碗，太白粉一大匙。

作法：(一)將小排骨肉切成小塊狀，加上醬油，太白粉①料拌勻，青椒、鳳梨切塊，紅辣椒切小塊，蒜頭拍碎。

(二)起油鍋，將醃漬的小排骨倒下鍋炸黃撈出放在盤中。

(三)再燒二大匙油，將蒜頭爆香，再放下青椒、菠蘿塊炸熟，再將糖、醋、醬油、清水加入燒開，太白粉牽粉再淋下一大匙熱油，澆在炸好的小排骨，然後分在飯上即可(四人分)。

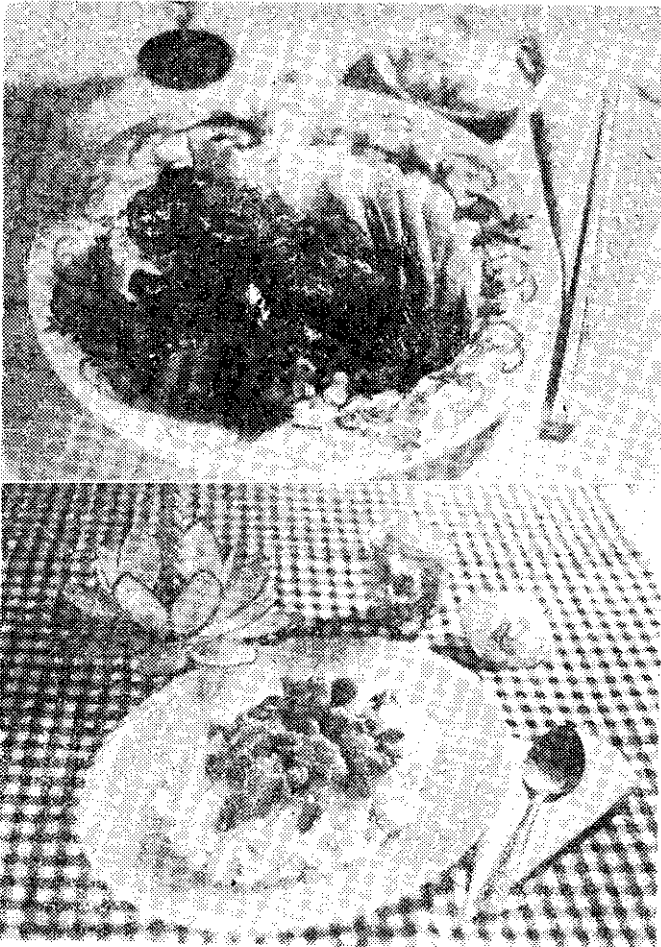
蹄花快餐

材料：豬蹄一隻(約二斤)

(三斤重)，小型青剛菜一斤。調味料：深色醬油半碗，冰糖半兩，八角二粒，肉桂一塊，生薑一塊，葱二支，清水二碗。

作法：(一)將豬蹄處理乾淨去毛，切成大塊，先用半鍋開水將處理好豬蹄煮開，然後將水倒掉，再將調味料放入鍋中燒開，再將豬蹄放入用小火慢慢煮一小時半(如用快鍋約十五分鐘即好)。

(二)將煮好的豬蹄取出放在飯上澆一點滷汁，再將青剛菜洗淨放在滷汁中煮開，即可配在飯上。



上：蹄花快餐 下：糖醋排骨快餐