

游素玲

每天喝一杯牛奶 可防止口角炎



奶類一直被公認為是最好的食品之一。1歲以下的嬰兒幾乎都靠吃奶發育成長，學齡前後、青春期的至成年期，甚或於病後的調養期以及婦女懷孕期，牛奶更被視為不可或缺的营养品。

牛奶的营养成分包括脂肪、蛋白質、(酪蛋白、乳球蛋白)乳糖、維生素A、D、E、K及維生素B羣、C、礦物質如鈣、磷、鉀、鈉、鎂等(以鈣磷居多)。

其中酪蛋白是一種與鈣結合的蛋白質，在嬰兒胃中受凝乳酶及塩酸的作用後，形成凝乳塊，延長在胃停留的時間，使作用於蛋白質的消化酵素充分時間將它消化分解，因此，牛奶在母乳以外的許多嬰兒食品中，佔著無可取代的地位。對於成人，牛奶廣含多種氨基酸，且組成也很好，仍不失為一項珍品。此外，牛奶中豐富的離氨酸是穀類中所不及的，二者同時進食，或在同一餐內食用，則有互相補償作用，提高食品的利用率。

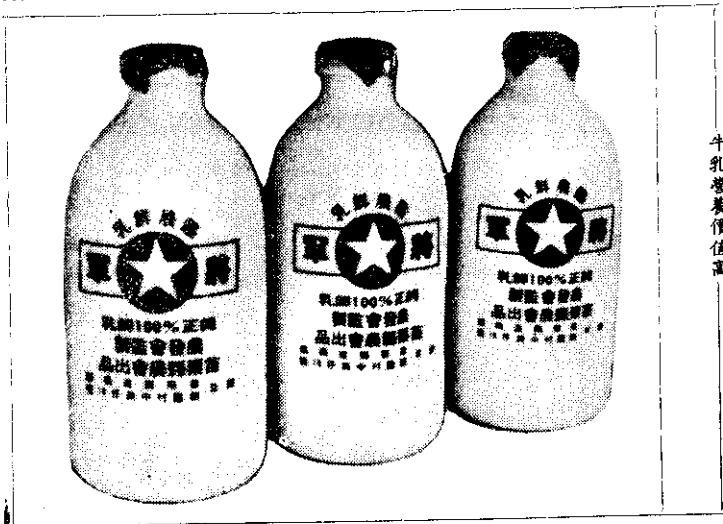
牛乳中的糖是乳糖，在小腸內可幫助產生乳酸菌，合成維生素B羣，並可抑制腐敗細菌的生長，且甜味不大，利用起來很方便。脂肪中的脂酸，也很容易被消化吸收。

維生素廣含脂溶性及水溶性者，前者如維生素A、D、E、K，後者如維生素B羣及C等(但是維生素D及C均不足夠)。其中以維生素B₂的含量最豐富而受相當的

重視。我國人喝牛奶較少，因此罹患維生素B₂缺乏症——口角炎的個案特別多。在25年前，据台大醫學院董大成教授等調查幾所台灣的國民小學學生的營養狀況，發現有口角炎的學童竟達70%之高，25年後的今天，雖已降低至30%，但國人仍有繼續努力的必要。每天喝一杯牛奶，實是改善國人口角炎現象的不二法門。

礦物質中以鈣及磷的含量最多，比例也甚好，約為1比1，最適合骨骼生長，所以正在生長發育中的如胎兒、嬰兒以至青春期的，都應多喝牛奶。孕婦於懷孕末期，胎兒會大量抽取鈣質，孕婦的飲食中若鈣不足，勢必犧牲自身的骨骼或牙齒中鈣，以供應胎兒的需要，所以孕婦鈣質不足，產後牙齒容易敗壞，這是原因之一。除鈣、磷外，還有鈉、鉀及鎂；鐵含量不多。

綜合上述，用牛奶哺餵的嬰兒須給予少量魚肝油及適量果汁，以



牛奶營養價值高

每100克中，母乳與牛乳的營養成分比較

表 1	蛋 白(克) 質	脂 肪(克)	糖 (克)	灰分(克)	鈣(毫克)	磷(毫克)	鐵(毫克)	維 生 素 A (國 際 單 位)	維 生 素 D (國 際 單 位)	維 生 素 B ₁ (毫 克)	維 生 素 B ₂ (毫 克)	菸 鹼 酸 (毫 克)	維 生 素 C (毫 克)	水 分(克)	熱 量(卡)
牛 奶	3.5	3.5	4.5	0.7	100	90	0.1	120	2	0.04	0.15	0.2	0.5	87.8	64
母 奶	1.2	3.5	7	0.2	35	47	0.2	120	1.5	0.02	0.03	0.2	5	87.9	65

牛奶與其他食品維生素 B₂、鈣、蛋白質、熱量的比較

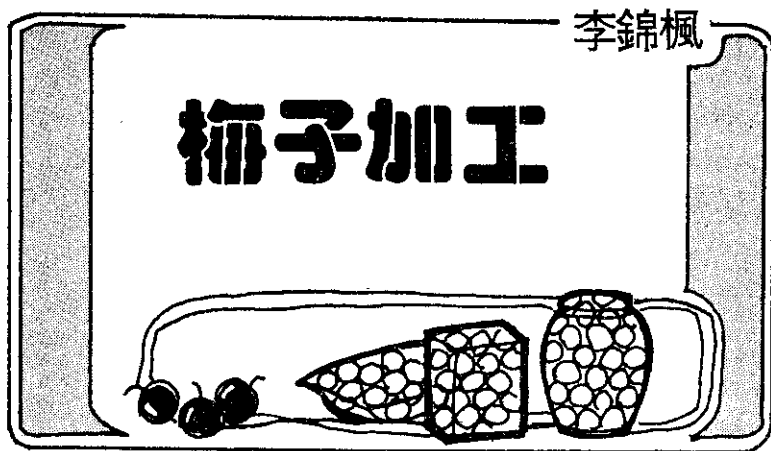
表 2	維生素 B ₂	鈣 質	蛋 白 質	熱 量
鮮牛奶 (1 瓶180C C)	1 瓶 (0.25毫克)	1 瓶 (198毫克)	1 瓶 (5.4克)	(1 瓶113卡)
麵包 (1 片25克)	12片	42片	2½片	2 片
米飯 (1 碗, 白米70克)	9 碗	19碗	1⅓碗	½碗
豆腐 (1 塊200克)	6 塊	10塊	½塊	¼塊
豆漿 (加糖10%, 1 碗200C C)	6 碗	8 碗	¼碗	1 碗
虱目魚	6 兩	11兩	¾兩	2¾兩
瘦豬肉	5½兩	45兩	1 兩	1 兩
蛋 (1 個, 去殼50克)	1¼個	6½個	1 個	1½個

補充維生素 D 及 C，於 4 個月後，宜補充鐵質，防止嬰兒貧血。

100 克牛奶中所含營養素如表 1。本文所要一再重覆的是牛奶中含有豐富且品質優良的蛋白質、維

生素 B₂ 及鈣質。從表 2 可以看出 1 瓶 180C C 牛奶的蛋白質與 1 兩瘦豬肉相當，但若要獲得同量的維生素 B₂ 與鈣，則分別需 5 兩半及 45 兩的瘦豬肉。

綜合起來，要獲得等量的上述三種營養素，價錢的差別，又是何其遠大。表 2 中表現，幾乎沒有一種食物可與牛奶相提並論，我們怎可不多飲用這一份珍品？



梅 乾

選擇自然落下成熟、無病虫害果實，以清水洗淨，浸入 0.25~1.5% 沸騰的鹼性溶液中，約 15 秒，待果實全面生成極細小裂口時，將其撈出以清水淋清後，裝入於乾燥框中，日晒 4~5 天。再將此乾燥框重疊，放置於無日光直射處，任其乾燥，等水分乾至 18~20% 即可。

如用人工乾燥法，不必先浸於鹼液，以免加熱時果汁流出。人工乾燥法可使用隧道式逆流熱風乾燥機，溫度最高不要超過 71°C，時間 18~24 小時，裝盤量每平方尺 1.3 公斤，產品水分含量以 20% 為宜。

梅 醬

選大形青梅，劈開、除核、磨碎，裝入麻袋，搾取其汁，再將果肉磨碎，用細篩過濾。果汁中先加入砂糖，80°C 加熱 1 小時後，一面攪拌，一面加入梅肉，最後加入蜂蜜，充分混合後，達適當稠度後，傾入淺木盆或磁盆模型中，使其凝固切成薄片包裝或裝於容器。梅肉 100 斤用砂糖 80~100 斤、蜂蜜 3~5 斤，使用蜂蜜即可使製品長久保持濕潤狀態。

如使用成熟梅子果實即可製成梅果醬。製法是先將成熟梅子充分洗淨，以除去附着的污物。以打碎機稍為打碎後，以精濾機除去種子及果皮等，然後將果肉放入不銹鋼鍋內（因酸度高，不宜用鐵鍋）。1 公斤果肉加入 500 克砂糖，一面攪拌，一面以強火加熱，迅速濃縮。此時要注意不要使鍋底燒焦。加熱終點照前述方法檢定。最後趁熱裝於已殺菌的瓶中，密封即成。

如要久藏，要浸於 80~90°C 熱水中，殺菌 20 分鐘。殺菌後要急速冷卻，如粘度不夠，可添加洋菜、果膠質、或骨膠質。