

膳 食

基 本

家 庭

設 計

原 則

陳 玉 仙

五大類基本食物

食物的種類很多，我們應該如何選擇，才能獲得均衡的飲食呢？首先需要了解5大類基本食物，才能每天從每類基本食物中選吃2、3樣，達到營養和維護身體健康的最適當要求。

1.澱粉類：主要供給醣類及植物性蛋白質和乙種維生素，是維持體溫和供給工作、遊戲、運動等活動所需能量的主要來源。包括米、麵、玉米、雜糧、高粱、粟、番薯、馬鈴薯、芋頭、樹薯、菱角、蓮子等。

2.肉、魚、豆、蛋、奶類：主要供給豐富的蛋白質、維生素和礦物質，是供應身體生長、發育、修補破損組織的基礎材料，又分為：

①動物性蛋白質：包括家畜、家禽、魚、內臟、蛋、奶類。

②植物性蛋白質：包括黃豆、綠豆、紅豆、毛豆、豆腐、豆干、千張等。

3.蔬菜類：主要供給礦物質、纖維素及維生素，並可調節人體生理作用，促進新陳代謝。無論綠或黃色蔬菜，顏色愈深，所含維生素愈多。又分為葉菜類、根菜類、果菜類。蔬菜供給的大量纖維素，可以幫助腸道的蠕動。

4.水果類：供給維生素及礦物質，有調節生理機能促進新陳代謝

之作用。例如柑桔類為維生素C的主要來源，紅、黃、深綠色水果為維生素A及C的重要來源。

5.油脂類：主要供給人體所需的熱能，幫助脂溶性維生素（如A和E）的運送與吸收。分為：

①動物性油脂如豬油、奶油、雞油、牛油、蠔油、魚肝油等。

②植物性油脂如沙拉油、黃豆油、花生油、麻油等。

均衡的營養

1.每天從5大類基本食物中，每類選吃2、3樣，以獲得均衡的營養。

2.食物的種類及供應量，應以滿足家人正常的發展及特殊生理的需要為主，如孕、乳婦、青少年、老年人、病患所需的營養，供應量都各有不同。

3.日常飲食，應不偏食、不過量。

4.每天至少1次攝取未經精製或可以生吃的食物，因為烹調過程會使營養素大量損壞。

色香味調配

1.由於季節、氣候會影響人的食慾，所以烹調應配合季節而變化。在炎熱的夏季可供應清淡的菜肴，如涼拌菜，冬天則可採用味道濃或熱能多的食物，如油炸類、濃湯等。

2.烹調法的變化，1餐中盡量避免相同的烹調法，如紅燒排骨、紅燒魚等勿在同1餐中出現。可將味道清淡的食物，與味道較強烈的食物配在一起，而質地柔軟與脆硬的食物則輪流食用。

3.顏色與形態的配合：顏色的配合以能引起食慾，給予視覺上的享受為主，盡量避免太雜亂或太單調的色彩。

對於食物形態的配合也很重要，例如所有材料全都切成絲，和一盤菜中有各式各樣切法，給人的感覺就不同。

合乎經濟條件

1.盡量選食本地出產，價廉物美的食物。

2.價錢貴的食物，並不一定表示營養價值高，其營養價值是根據它所提供的營養素的種類和份量而定。

3.根據家庭收入，家人數目及需要，做適當的調配。

4.廚房的擺設如果適當的話，可節省不少洗、切、煮等工作的時間。

衛 生

廚房設備除合理外，廚具是否清潔，也很重要。而且準備膳食者的個人衛生和環境衛生，也需要注意。

家人嗜好

和生活習慣

具有節慶代表性的食物，容易帶來愉快的情緒。家庭的傳統和知

識背景，以及市場食物的供應情況也容易影響飲食習慣。

此外也需注意到家中每一分子對食物的好惡。如果家人不喜歡具有高度營養的食物，就應變換烹調法，使家人易於接受。

農家食譜

蛤蜊蒸蛋

周錦霞

材料：蛤蜊10餘個，蛋4個，清水2杯，鹽半小匙，青豆數粒煮熟備用。

做法：1.蛤蜊買回來，先用少許鹽放在水中溶化，將蛤蜊放入水中浸泡3至4小時，使其吐沙，外

殼洗淨，放在大碗中。

2.蛋打散加鹽，滲水再打勻，倒在蛤蜊大碗中再調勻，放入蒸籠蒸6至7分鐘即可取出，不可蒸太老，然後將熟青豆散在上面，既美觀又好吃，也可作為湯菜。

成立 老人俱樂部

蔡丁耀

由於社會型態的急速轉變，使得農業社會和樂融融的大家庭，隨著生活、工作的需要，而轉變為小家庭。絕大多數青少年，一離開學校就踏入社會，所以留在鄉村的，除了走不了的農耕者外，就是老人們了。

失去了含飴弄孫樂趣的老人們，再也無法享受充裕的天倫之樂。偌大的房子，也找不到大家庭的歡欣，老人們心靈上的寂寞，精神上的枯燥，可想而知。今日的社會給予老人們精神上的慰藉實在太少，尤其是鄉下。

目前部分鄉鎮在有心人士的策畫下，成立了老人俱樂部。這不僅使老人們有地方可以聚聚，也有年齡相若的同伴可以聊聊天，偶而舉辦國術、國樂、象棋、圍棋等民俗藝術，或郊遊、參觀等有益身心的

家	事
小	常識

茶葉的妙用

- 牙齒疼痛時，如果放些乾茶葉在嘴裏咀嚼，可以發生鎮痛的功效。
- 用喝剩的冷茶水拭抹鏡子或玻璃器皿，能使之變得像水晶那樣光澤、明亮。
- 使用前1天喝剩下來的冷茶水，早晚分別揉入頭髮，能防止頭髮變白。
- 用冷茶水塗抹到被日光晒得紅腫或燒焦的皮膚上，可以減輕痛楚。
- 酒醉的人，如果能喝點濃茶，不管冷熱，都可沖淡體內的酒精成分，緩和酒醉的程度。(周錦霞)

活動，對老人們不啻是一種「興奮劑」，是充實老人們精神食糧的好途徑，值得仿效和擴大推廣。

泰 國



T.C.O.

純正

蓖麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料

省工·省本·多利

土壤改良 兼施肥

含有成分：
氮 5.5~6.5%
磷 2%
鉀 1%
有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、
柑桔、蕃石榴、蘆荀
枇杷、檬果、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、
甘蔗、蘿藦、花卉。

全省各大農藥店均售

台灣總代理：
泰坦企業有限公司
(02) 5361648~9