



廚房裡的營養家

徐近平

配合家人的營養需要量

「吃」是人類的基本需求，也是一種享受。人們從「食物」中得到維持生命所必需的各種營養素。家庭主婦絞盡腦汁，運用慧心，調配家人們的三餐飲食，只是為了換取家人的健康、和樂的氣氛和幸福美滿的家庭。

要如何才能以最經濟的時間、金錢，做出富有營養而且可口的餐食呢？如何才能使家人吃得高興，喜歡在家進餐而又能有健康的身體呢？

每個家庭的成員，包括有不同年齡、性別及生理情況的分子，對營養素的需要量也不相同，食物的供應量也因而不同，主婦必需配合需要量，來計畫每人每天的餐飲量。下表是各個年齡、性別、生理情況下的每日營養需要量，提供你做為買菜的參考。

	兒 童	成 人	孕 婦	乳 母	老 年 人
牛奶 (杯)	3~4	1~2	3~4	4~6	1~2
蛋類 (個)	1	1	1~2	1~2	3~5 / 星期
瘦肉類 (兩) (包括魚、肉、雞、鴨、貝類)	1~4	4	6~8	6~8	4
綠葉蔬菜 (兩)	2~3	3	3	3	3
其他蔬菜 (兩)	2~3	3	6	6	3
水果類 (個)	1	1	1	1	1
五穀類 (碗)	依熱量需要而定	4~6	4~6	4~6	4
油脂類 (湯匙)	2	2~3	2~3	2~3	2

選擇季節性盛產的食物

蔬菜、水果、魚貝類的生產都有季節性。盛產時期，因為產量多，對食物的選擇多，價格也比較便宜，食物中所含的營養素也較豐富。不要只憑着高興而採購初出產的時新貨，不但價格昂貴，而且品質並不一定好。因為價格貴了，購買的人少，放置的時間可能較久。

盛產期的食物，一般說來風味較好，例如正在盛產期的龍眼，甜味較足，水分含量也多，顆粒又大，飽滿好吃。

菜色經常變化

不要老是吃同樣的菜，最好雞、鴨、魚、肉輪換着吃。蔬菜、水果也配合着時令季節的生產而變換着買。比方說今天吃青江菜、莧菜，明天換吃小白菜、



台北縣農會四健露營活動升起營旗(邱月正)

空心菜。這樣不但在菜色上富於變化，更易提高家人的進餐情緒，同時也可獲得多種的營養素，更易達到維護家人健康的目的。

烹調方法的改變

由於蔬菜有季節性，雖然常吃同一種菜，但可改變烹調方法，使菜色的風味各不相同，也可引起家人的食慾。例如：以空心菜為材料，除了可素炒空心菜外，也可做空心菜湯或涼拌空心菜，或改配少許的蒜頭、蝦米、小魚干、火腿、臘肉、香腸。

中國傳統的烹調方法有35種，方法不同，做出來的菜的味道也就不同，再加上許多配料（蔥、薑、蒜頭、辣椒、豆豉……）與佐料（香油、蠔油、蝦油、芝麻醬、甜麵醬、豆瓣醬、番茄醬、花椒、八角、肉桂、陳皮……），在烹調時稍加變化，就能做出各種味道的菜肴了。

配合家人的喜好

飲食習慣的養成不是一日造成的。心理因素也會影响飲食習慣，吃東西後產生的愉快或不愉快結果，影响個人對此食物的喜愛與厭惡。

家庭主婦做好飯菜，總希望能獲得家人的喜愛、歡迎，所以應配合家人的喜好、口味的要求而製做菜肴。家人中如有偏食的情形，只能以漸進的方式改變他。例如有孩子不喜歡吃蔬菜，可將蔬菜切碎，加進碎肉，做成包子或餃子餡。也可在做肉丸時加些切碎的蔬菜，使家人能學習着接受它。

一般兒童較喜愛有顏色的、調味溫和的、與不需要費力咀嚼的食物。老年人由於基礎代謝量降低，活動減少，對熱能的需要量降低，不需要再像20~35歲年齡期那麼多，應限制醣類（包括糖與五穀類）及脂肪的供給，同時老年人由於牙齒的脫落或裝有假牙，咀嚼能力差，應多用質地軟而且容易消化的食物。

成年人的食物因性別的不同，對食物的喜愛也不一樣，婦女喜愛含熱量較少，同時不很濃而精緻的食物。男性則喜歡熱能高，切得大塊，最好能保持食物原有形態，吃起來較方便的食物，如紅燒大片或塊狀的三層肉。