



農村家庭 家事改進

早餐要吃得好

張惠真

小明右手提起書包，左手抓了兩片土司，飛也似的向外奔去。他說來不及吃早餐，上學要遲到了，路上邊走邊吃吧！

不止學生，許多成年人通常也以一瓶牛奶或一碗稀飯，就解決了早餐。甚至不吃早餐。

根據調查，這些人忽視早餐的主要原因有：

1. 趕着上班、上學，沒有充分的時間製備及進食早餐。
2. 食慾不佳。
3. 觀念錯誤：許多人認為早餐可有可無。肥胖者認為不吃早餐可以減肥。到了中午却因過度飢餓，而控制不了食量，吃進超過正常早餐與午餐應吃的量。不但不能減胖，反易導致體重繼續上升。

不吃早餐易衰老

不吃早餐，可能造成下列不良後果：

1. 一般人進食6個小時後胃是空的。即使沒有食慾，胃酸也會不停的刺激胃壁，對胃有不良影響，嚴重時導致胃潰瘍。



2. 學生的學習情緒，會因沒吃早餐而降低。

3. 不吃早餐容易衰老，因為擾亂了身體生理機能的規律，造成惡性循環的食慾不振。即使在午餐或晚餐時，一次攝取一天的必需量，也不容易消化。就算消化了，身體也不能完全利用。

4. 早餐若未提供足夠的營養素，人的工作效率不能持久。因為前一天晚餐到當天的早餐中間，經過了一段漫長的時間，若未能適時補充醣類，血醣量就會降到正常量之下。

人體腦部及神經細胞，是由醣類獲得能量。當能量不足時，思考力、情緒就會變得遲鈍混亂，神經變得緊張，心情暴躁易怒，身體也覺得疲倦不堪。

因此早餐是不容忽視的，每個人都需要養成吃早餐的習慣。每天早起，並計畫簡單易於準備的食物，使家中各分子一同進食早餐，享受愉快的家庭團聚。

營養攝取要平均

平衡的膳食計算應按照營養原則與個人情況，包括性別、年齡、標準體重、活動量及健康情形等，來擬定營養素的需要量。

1. 總熱量的適當分配：下表為建議國人每日的攝取量。

行政院衛生署核定
中華民國69年修訂

國人每日營養攝取量

年 齡	營養 單位	身 高	體 重	熱 量	年 齡	營養 單位	身 高	體 重	熱 量
		公 分 cm	公 斤 kg	卡 cal			公 分 cm	公 斤 kg	卡 cal
0月—2月		56	4.9	120×公斤	20 歲	女輕	158	52	1,900
2月—6月		63	6.7	110×公斤		中			2,100
6月—12月		73	8.7	100×公斤		重			2,400
1—3歲		90	13	1,200	35 歲	男輕	166	62	2,300
4—6歲		110	18	1,550		中			2,600
7—9歲		127	25	1,850		重			3,100
10—12歲	男	141	34	2,200	55 歲	女輕	154	52	1,800
13—15歲	女	143	34	2,100		中			2,000
16—19歲	男	160	50	2,700		重			2,300
	女	154	47	2,400	懷 孕	男輕	164	62	2,100
	男	169	60	2,900		中			2,400
	女	158	51	2,250		女輕			1,700
20 歲	男輕	170	62	2,400	哺 乳	前 後 期			+150
	中			2,700					+350
	重			3,200					+700

例如從事中等工作勞動量的30歲男子，一天所需的熱量是2700卡，那麼他的早餐應供給大約700~900卡熱量。

2. 均勻攝取5大類食物：早餐可依照右表（每日飲食指南）均勻攝取。

功用各有不同

人體所需的一切營養要素，功用各不相同，現簡述於下：

1. 蛋白質：幫助構成身體新的細胞組織，如毛髮、指甲、肌肉、骨骼、血細胞、荷爾蒙、酵素等。其次調節身體的機能，以維持體內



台北縣坪林鄉採茶比賽(卯月正)

(每日飲食指南)

類別	份量	份量單位說明	提供的主要營養素
水果類	2個	每個：中型橘子1個(100公克)；或番石榴1個	維生素、礦物質、纖維、水份。
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜3兩(約100公克)	維生素、礦物質、纖維。
油脂類	3湯匙	每湯匙：1湯匙油(15公克)	脂肪
五穀類	3~6份	每份：飯1碗(200公克)；或中型饅頭1個；或土司麵包4片。	醣類、乙種維生素、纖維
蛋、奶類、肉、魚、豆	5份	每份：肉或家禽或魚類1兩(約30公克)；或豆腐1塊(100公克)；或豆漿1杯(240CC)；或蛋1個；或牛奶1杯(240CC)	蛋白質，鐵質，甲種、乙種維生素，磷質

的新陳代謝，及產生抵抗疾病侵襲的物質。

2.脂肪：供給身體所需熱能、促進食慾。

3.五穀類：供給工作或運動所需熱能，保持體溫，維持生命。

4.維生素、礦物質：幫助身體生長與發育，促進營養的利用。防止感染疾病，維持健康。幫助消化，維持正常排泄機能。

5.水份：促進腸道蠕動，排除身體不要的廢物，且有潤滑作用，能調節體溫，保持正常。

營養要計算

現在一般人的早餐，大體上可分為下列3種型式：牛奶和麵包，豆漿和燒餅油條，稀飯和醬菜。

牛奶裏含有豐富的鈣質、維生

素B₂，及品質優良的蛋白質。若早餐喝1杯牛奶(240CC)，2片土司(50公克)，則一次早餐就能得到約300卡熱量。

若早餐為豆漿(240CC)加糖(10公克)和一套燒餅油條，則可攝取熱量約400卡。

由營養的觀點，這是一種很好的早餐，因為麵粉蛋白質缺少離氨酸，而豆漿蛋白質含有足夠的離氨酸。

倘若早餐只是一碗稀飯(由35公克米煮成)，配上少許醬菜，所含營養就很差了，只有大約115卡熱量。

改良式早餐

我們可將上述早餐型式加以改良：



T.C.O.

純正

苧麻籽粕

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、蘆筍
枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、
甘蔗、菠蘿、花卉。

經銷處：

(048) 321833 頂新公司
(048) 344705
(045) 874571 農友之家
(045) 872919

台灣總代理：
泰坦企業有限公司
(02) 5361648~9

()牛奶 1 杯：240 公克	150 卡	雪菜肉絲 (豬肉 1 兩、雪菜 50 公克、油 5 公克)	163 卡
煮蛋 1 個 (或沖入牛奶中)	78 卡	鹹蛋 1 個	110 卡
葡萄干麵包 4 片 (塗奶油 15g)	370 卡	香蕉 1 根	80 卡
柳橙 1 個：100 公克	40 卡		
	合計：638 卡		合計：559 卡
()牛奶 1 杯：240 公克	150 卡	(L)乾飯 1 碗：150 公克	200 卡
水果蛋糕 1 塊：100 公克	272 卡	油豆腐：100 公克	250 卡
桔子 1 個：100 公克	40 卡	豌豆炒肉片 (肉 1 兩、豌豆 100 公克、油 10 公克)	230 卡
	合計：462 卡	西瓜 1 片：300 公克	40 卡
()豆漿 1 杯：200 公克 (加糖 15g)	107 卡		合計：720 卡
饅頭 1 個：100 公克	411 卡	(V)肉絲麵 (乾麵條 75 公克、豬肉 2 兩、白菜 2 兩、油 15 公克)	559 卡
(內夾荷包蛋 1 個、小黃瓜片 20 公克、火腿 20 公克)	40 卡	番茄 1 個：100 公克	18 卡
蘋果 1 個：100 公克	合計：558 卡		合計：577 卡
()豆漿 1 杯：200 公克 (加糖 15g)	107 卡		
燒餅油條 1 付	340 卡		
番石榴 1 個：100 公克	40 卡		
	合計：487 卡		
()稀飯 2 碗：500 公克	136 卡		
煎魚 (魚 1 兩、油 5 公克)	91 卡		
花生米 2 湯匙	168 卡		
炒空心菜 (空心菜 100 公克、油 10 公克)	90 卡		
木瓜 1 片：100 公克	40 卡		
	合計：525 卡		
()稀飯 2 碗：500 公克	136 卡		
肉鬆 20 公克	70 卡		

以上介紹 8 種早餐的型式供大家參考。個人可依嗜好、特殊情況、家庭經濟、主婦時間及市場供應，配合營養原則加以變化成適合自己食用的早餐。

健康的身心，來自規律的生活。一日 3 餐是符合身體生理節奏的。「一日之計在於晨」，重視您的早餐，會使您充滿活力，迎接新的一天的來臨。

家常菜

● 胡淑萍 ●

魚香茄子

可起鍋盛盤。

炒黃菜

材料：雞蛋 5 個，薑 2 片，豬油 2 大匙，紅花子油 2 大匙，白醋 1 大匙，醬油半大匙，鹽。

做法：

1. 蛋打散在大碗中。
2. 薑剝碎放入醋和醬油中。
3. 豬油及紅花子油放入鍋內燒熱，沸後，蛋倒入鍋中炒勻，把醬油、醋、薑、鹽等調味料倒入，略炒，蛋呈蟹黃狀即可趁熱吃。

材料：茄子 4 條，肥瘦肉 3 兩，薑末、蒜末、蔥屑少許，辣豆瓣醬半湯匙，鹽 1 茶匙，麻油少許。

做法：

1. 豬肉絞碎，茄子洗淨去蒂削皮，切成小指般大小，起油鍋，炸軟茄子，隨即瀝乾，油亦倒出。
2. 另起一鍋，先炒豬肉，加入辣豆瓣醬及薑、蒜、醬油、鹽、糖、醋，炒勻後倒入已炸軟的茄子，並注入少許清水燒至湯汁吸乾，撒下蔥屑 2 湯匙，淋下麻油少許，即

青蒜鯉魚

材料：鯉魚 1 條約 10 兩，青蒜 3 支，生薑少許，豉油適量。

做法：

1. 鯉魚洗淨，青蒜去尾、切段，生薑切絲。
2. 油鍋沸後，放入鯉魚，兩邊煎熟後，加入豉油和清水，放下青蒜和薑，經 1~2 分鐘後，試味即可上盤。