



“鮮奶·米飯”一起吃 有營養·滋味好！



銅生

一般人都知道鮮奶和麵包一起吃，有營養，事實上鮮奶和米飯一起吃也是很有營養，滋味好，希望大家每天都來吃“鮮奶加米飯”！

一般人都持有牛奶加麵包有營養的觀念，在這裏我想提倡建立「牛奶加米飯」有營養的觀念。麵包含有蛋白質 9.5%、鈣19%毫克、磷 67%毫克，米飯的蛋白質為2.8%、鈣4%毫克、磷51%毫克，鮮乳的蛋白質含量為 3.2%、鈣 150%毫克、磷 130毫克%。因此牛奶和米飯一起吃一樣有豐富的營養。

牛奶與米飯很少人連想在一起，主要原因為牛奶是歐美人習慣吃的，歐美人的主食為麵包，自然形成牛奶加麵包有營養的觀念。我們中國人認為牛是做工用的，沒有吃其奶的念頭，主食的米飯則與煎、炒、燉、燻的中菜一起吃。

這裏所說的牛奶是指鮮乳，不是指牛奶加糖、香料及其他東西的調味乳，或牛奶發酵後添加糖、酸、香料的發酵乳。

鮮奶可否與米飯一起吃呢？鮮奶與中餐口味是否能配合？答案是可以的。歐美人吃牛奶，多與麵包、火腿、鹹豬肉、蛋等在早上一起吃，我們也可以將鮮奶固定在早餐與花生、醬菜、肉脯（肉鬆）、荷包蛋等一起吃。

目前許多家庭因小孩上學要帶飯，早上吃乾飯的不少，鮮奶倒入一碗熱的乾飯中，溫度剛剛適合，成為稀飯狀態，美味可口，名符其實的「牛奶加米飯」，甚有營養。牛奶含有約5%的乳糖，吃起來稍有一點甜味，與醬菜、肉脯（鬆）、花生的鹹味配合起來，吃習慣後就別有一番好滋味。

牛奶與米飯一起吃，可消除吃牛奶後肚子不適的情形。

以這樣的方法吃牛奶，初期也許有一點不習慣，但一、二星期以

後就習慣了。我以這種方法吃了好幾年，早已習慣了，目前早上吃飯時如無鮮奶反而有缺少一樣菜的感覺，這鮮奶就成為我固定的食物。這樣除可安定鮮奶的供需外，同時可消除因吃鮮奶而肚子不適的情形。吃鮮奶引起肚子不適，是因鮮奶中的乳糖所引起，鮮奶與米飯一起吃可稀釋乳糖的濃度，大大減少因吃牛奶後肚子不適的情形。

鮮奶除含有豐富而平衡的蛋白質、脂肪及碳水化合物外，並含有豐富的鈣、磷，對生長中的小孩及需要大量鈣、磷的老年人非常適合，「鮮奶加米飯」實為老少咸宜的食品。

近年來本省稻米生產過剩，稻米外銷又要虧損，讓我們與自產的鮮奶配合，多吃米飯吧！