



農村家庭 家事改進

成年人飲食 男女需要量不同

林妙娟

成年人飲食設計

成年人需要工作，且常因工作性質不同，其所需熱量就不一樣，男女亦有別。譬如男性重型工作者，所需熱量高達 3,100 卡，而女性輕型工作只需 1,800 卡，相差甚遠，因此設計飲食時需注意：

1. 性別。
2. 工作性質。
3. 均衡飲食。

一個成年男人中型工作者一天的餐點食譜實例

①早餐：豆漿加蛋（豆漿 1 杯，蛋 1 個），燒餅油條（燒餅 2 個，油條 1 條），涼拌小黃瓜（小黃瓜 2 兩），香蕉 $\frac{1}{2}$ 根。

②午餐：紅燒豆腐（豆腐 1 塊，木耳 1 兩，油 2 茶匙），牛肉炒

芥藍菜（芥藍菜 2 兩，牛肉 1 兩，油 2 茶匙），黃豆芽湯（清肉湯 1 碗，黃豆芽 1 兩），乾飯 $2\frac{1}{2}$ 碗。

③晚餐：炒甘薯葉（甘薯葉 2 兩，油 2 茶匙），炒小魚干（小魚干 1 兩，油 1 茶匙），冬瓜湯（清湯 1 碗，冬瓜 1 兩），饅頭 2 個，鳳梨 1 塊。

一個成年女性輕型工作者一天的餐點食譜實例

①早餐：牛奶 1 杯，漢堡（麵包 1 個，豬肉 1 兩，洋蔥 2 兩，油 1 茶匙），木瓜 1 片。

②午餐：紅燒牛肉麵（麵條 4 兩，牛肉加油 2 茶匙 1 兩，胡蘿蔔 2 兩，酸菜 1 兩）

③晚餐：滑蛋雞肉（雞肉 $\frac{1}{2}$ 兩，蛋 $\frac{1}{2}$ 個，油 1 茶匙），炒青江菜（青江菜 2 兩，油 1 茶匙），苦瓜

湯（清湯 1 碗，苦瓜 1 兩），乾飯 $1\frac{1}{2}$ 碗，巨峯葡萄 8 粒。



家改班學員許曉霞(玉仙)