

高效率的膳食計畫 絕非難事

文圖：周美惠

主婦秉承着對家人的愛心，花點心思為家人準備三餐，即可照顧一家人的健康。

以現代婦女接受12~16年高等教育的條件，學會高效率化處理家務工作，絕非難事。完全在於是否誠心為家人營造健康的膳食計畫，它絕對不會比辦公室的工作難。

高效率家人膳食計畫，必須先符合下列各項因素：

配合家人營養需要

每個人的年齡、性別、職業與生理狀況，及嗜好與工作狀況不同，其營養素需要量各不相同，食物供應量亦不同，此外，每個人的身體狀況隨着生活忙碌、活動量、工作壓力之增減或生病等因素。也會有所變動，均需要依照實際情況增減熱量與營養素。並調整食物的供給量，使每個人的身體健康保持最好的狀況。

改良家人飲食習慣

現代工商業社會生活壓力大，運動量少，走路機會不多，務必簡化飲食習慣。一天之中，早餐最為重要，早餐吃得豐富，有肉類及蛋等動物性蛋白質，加上麵包或饅頭等主食。

早上空腹上班或上課，精神不集中，疲倦，打瞌睡，影響工作效率或功課。中餐要吃飽，晚餐吃得少，以免影響睡眠。消夜習慣務必改掉。

睡眠不足容易疲倦，精神不集中，暴躁或煩躁不安，容易感冒及傳染疾病。讓家人養成“淡食”的習慣，中國菜調味料特別多，必須減少塩份、味精等鈉含量的攝取，以免導致腎臟、心臟、

血管、糖尿病等病變。

在現今環境嚴重污染之下，食品幾乎都含有害物質，唯有多樣性攝取食物，以及多吃高纖維天然食品，如糙米、全麥麵包等食品，始能減輕現代工業帶來的危害。

三餐主食必須有所變化。譬如早餐吃麵包、牛奶與肉片，以高熱量維持體力，提高工作效率；中午吃麵食，晚餐吃米食，配菜以肉類、海鮮類、蔬果類相互交替食用，間或以馬鈴薯、番薯、玉米等代替主食，既可攝取均衡營養，又可減少農藥、黃麴毒素等積存體內，造成病變。

簡化備膳及烹調方式

盤餐最適合小家庭，及家人因工作或學校上課而用膳時間不同的家庭採用 →



烹飪技巧——

以微波爐作三色魚片，上桌前10分鐘放入微波爐高溫烹調8~10分鐘，就是一道晚餐主菜。

→。每人一盤，有肉類及蔬果類，既可避免養成偏食挑嘴的習慣，也可隨家人進食時間，單獨以微波加熱，大大縮短廚房工作時間。

考慮家庭經濟預算

膳食計劃的費用支出，受家庭成員、家庭收入、家庭預算支配情形所影響，以最低代價選擇食物，破除昂貴就是好的觀念，選購季節中盛產的蔬果、海鮮，不僅價廉物美。

具備現代烹飪技術

食物的製備應採用不同的烹調方式，長時間的烹調方法如燉或滷，與短時間的炒或拌、燴等烹調方法配合。

一星期找一天較空閒的日子採購與清理，將各種材料分類打包冷藏，一面烹煮較費火候與時間的菜肴，譬如燒一鍋紅燒肉、燉牛肉等，取出一部份當天吃，其他待冷卻後裝袋或裝進冰淇淋空盒放入冰箱冷凍，留在其他日子取出加熱，即可配合其他菜餚食用。也可以避免同樣食物反覆吃膩。

蔬菜如四季豆、紅蘿蔔、玉米粒、馬鈴薯、豌豆、毛豆等水份較少的豆、根類蔬菜，事先一一煮熟後以冷水沖涼，分袋裝好冷凍，可收藏1個月不影響風味。用時，取出退冰即可直接配蝦仁、肉絲、魷魚等拌炒，可達事半功倍的效果，又可避免菜販抬價。

採用現代化設備

以多功能調理機切絲、切條、切片，或切碎、絞碎，可節省不少時間與精力。烤箱及微波爐更減少烹煮的時間與工作，只要整隻雞或肉條、肉排或魚調好味道，放入烤箱或微波爐設定時間，屆時自動關火，有主菜配以蔬菜或水果沙拉，就是簡便豐盛的一餐。此外，利用電鍋或燉鍋燉整隻雞，更為省事。

家人團聚人多時，用鐵板燒或涮鍋、作手卷菜等，最為省時省力，主婦只要洗淨切好裝盤，或材料燙過裝盤上桌，讓大家自己動手，既熱鬧有趣又省時省力。

注意季節與氣候

氣候影響食慾與身體的需要，溫度低，天寒時，需要較多的熱量，以禦外界的寒冷，故食物攝取量增加，可準備勾欠濃湯，及高熱量肉類食品。炎熱夏天，食慾低，以清淡冷食較易入口，諸如壽司、沙拉、涼拌麵等。

食物質地適合家人

食物質地須適合家人的年齡與牙齒咀嚼的能力，家中有幼兒與老年人，供給較軟的食物，如蒸蛋、炒蛋、豆腐、豆類、薯類等；但幼兒同時須給以較耐

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

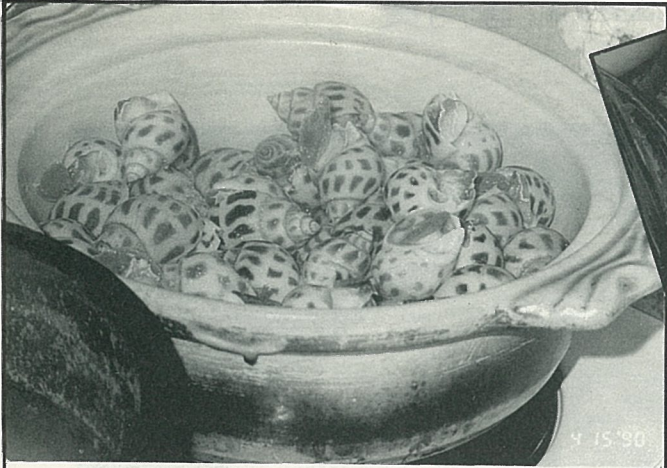
頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇·5個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

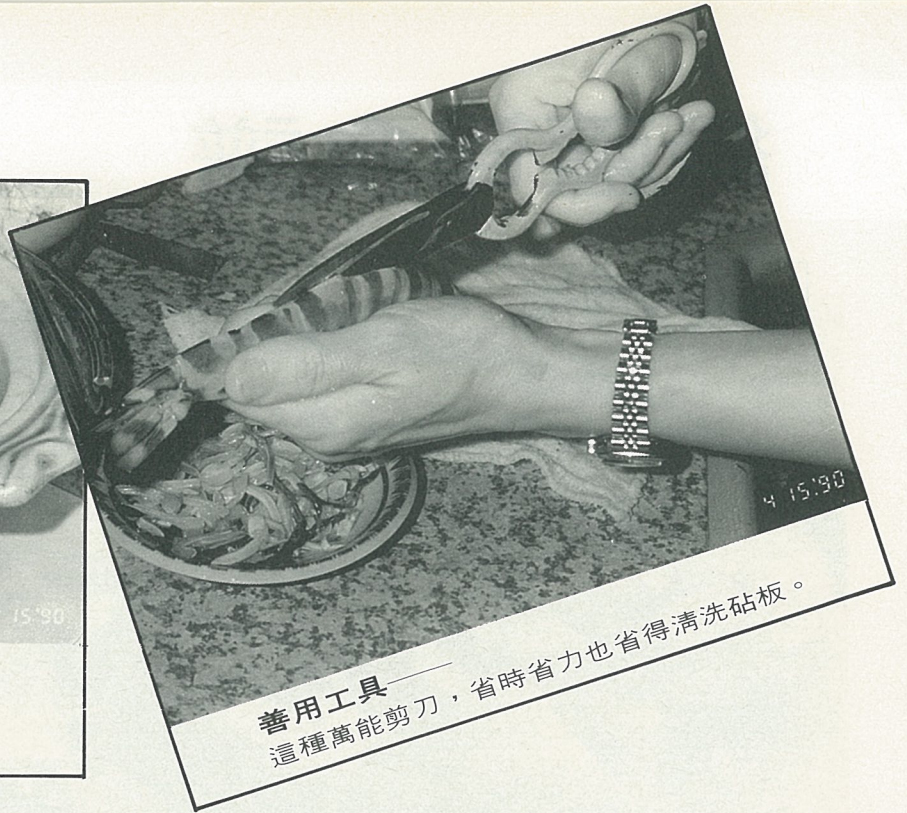
豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0



善用器具——

利用這種沙鍋乾烘海螺，就是一道速簡美食。



善用工具——

這種萬能剪刀，省時省力也省得清洗砧板。

咀嚼與啃食的食物如蘋果；年輕人喜歡香脆有嚼勁的食物。

利用加工品及半加工品

由於食品科技的進步與發展，除了新鮮食品之外，有脫水、冷凍、塩醃、糖漬、醋漬、酒糟、煙燻、罐製、殺菌真空包裝等各種不同加工食品，可配合新鮮食品配膳；節省不少時間，也變換口味。

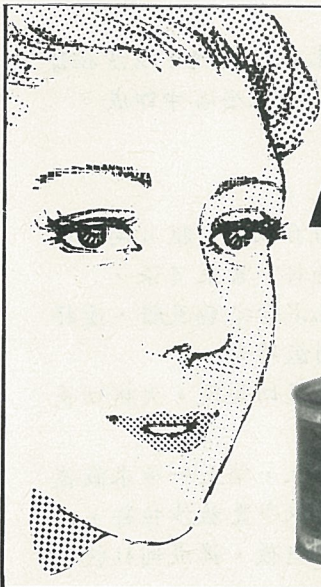
目前冷凍食品及罐頭食品種類繁多，可達經常變換之目的。此外超級市場備有洗好切好配好調味料的半成品，只

要加熱即可食用。

用具放置與收藏效率化

各種用具的放置與收藏，必須配合工作流程與人體工學。廚房不必大，但須多利用牆面作收藏櫃，用完隨手收回原處，順手擦拭，自然容易維護廚房的整潔。

避免買一些使用率不高的用品，堆積而佔據空間，過期或不用的罐頭、空瓶隨時清除，減少東西越堆越多，却總覺得不夠用的困擾，有基本的電鍋、烤箱、微波爐、大中小三尺寸湯鍋、平底鍋、多功能調理機，即能運用自如。■



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香醬、花瓜、蔞苦瓜、蔞瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)