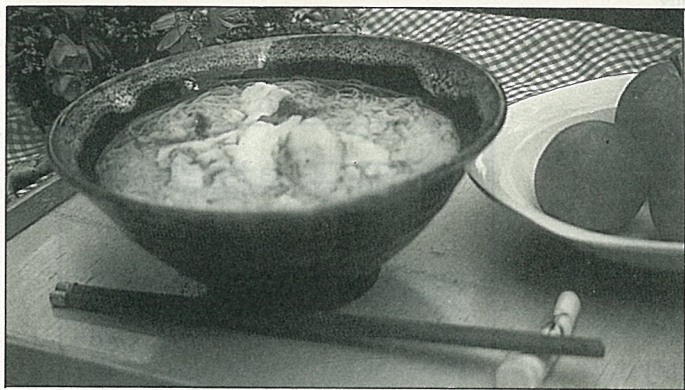




晚歸者吃粥，容易消化。

現代人健康的生活型態：注重家庭生活，早出早歸，日常生活簡單，儘可能減少浪費與奢華，夜晚不逗留在聲色場所，儘量避免外食，在家與家人共膳，家事由每一位家庭成員共同分擔合作，共享戶外休閒生活，但以維護自然生態為前提。

三餐自己做 快速／衛生／健康

本省國民教育雖普及，但在升學主義成為學校及家庭教育唯一的目標，伴隨着經濟急速成長之後，搶劫綁架案件層出不窮，重大刑犯的學歷已高達留美碩士。追根究柢，目前社會上多數人根本不重視家庭教育，及週遭環境對子女的影響，導致學校教育發揮不了其正常功能。

被疏忽的家庭教育

更何況學校教育僅佔人生全程教育的一小部份，而包括家庭教育、社會教育，以及親戚朋友的影响、生活環境的整潔、校園、公園綠化的潛移默化等環境教育，却是從出生起就跟隨着直到年老。

目前本省由政府官員到民間人士，透過媒體種種報導極盡奢華的生活理念，導致全民熱衷金錢權勢遊戲，父母無心花時間與心力在家庭教育上，政府機構只重浮面的建設，無視於最迫切需求的基層健全生活環境建設。

返回自然惜福惜物

在今日將邁進二十一世紀之際，西歐先進國家已經逐漸脫離近十年來講究名牌、高價位消費，追逐感官刺激麻醉的夜生活，注重個人享受極盡浪費之“雅痞生活方式”，代之以“返回自然”“惜福惜物”的簡樸生活型態。

以今日之科技設備與全民普遍接受高等教育的條件下，日常生活及家務處

理要作到效率化，一點也不難。

癥結在於大部分高等教育知識份子不願意面對此類問題，往往以“忙”、“學校沒教”為逃避的藉口，以目前資訊之發達，每個人只要有心，絕對可以為自己及家人營造高品質的生活環境，藉此達到環境教育潛移默化的功能，改善社會風氣，杜絕犯罪。

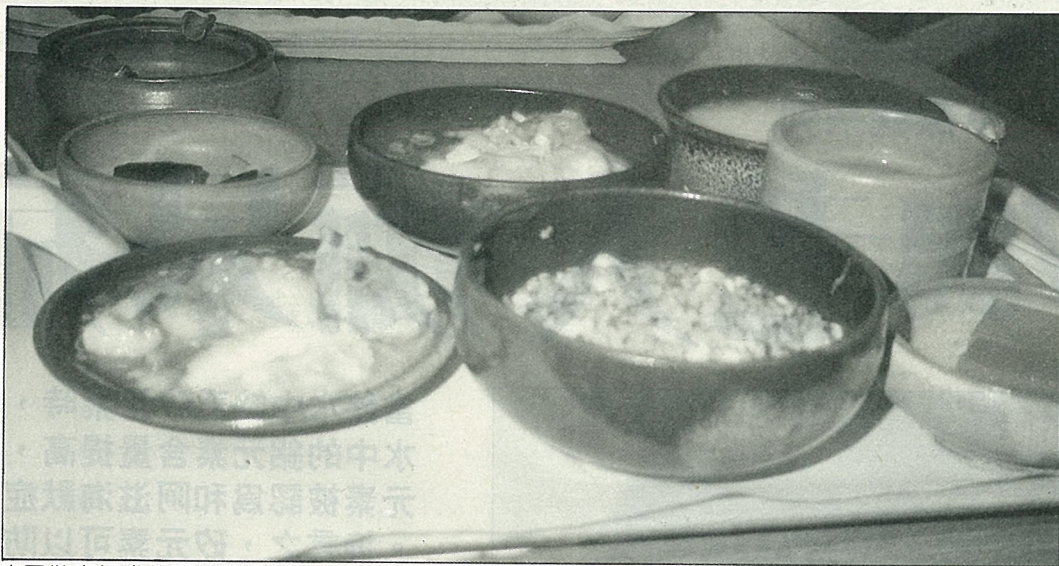
一個人吃穿有限，大可不必花費太多金錢時間在衣着與吃食上。在今日多元化社會生活，每個人扮演着多重角色，人口過份集中密集造成的競爭壓力，以及活動空間的狹小，運動量不足等等現況，都市人已經沒有多吃的條件。

家人必須脫離昔日農業社會大家族人人活動量大的生活型態，以三餐為例，傳統早餐稀飯配菜，準備費時，還得趁熱吃食，且容易餓。對於趕着上班上學的人都是一種負擔。

不妨改以每個人都能自己動手的烤麵包，夾片火腿肉片或紅燒肉片或罐頭鮪魚，喝一杯牛奶或豆漿、果汁。來不及時，還可以帶到學校或辦公室繼續吃完。

早餐烤麵包

不吃早餐的人精神不易集中，脾氣暴躁焦慮，影响上課或工作效率，且傷胃傷神，加上功課與工作壓力日積月累，自然衍生身體病變，對於成長中的孩子影响最鉅。



自己做套餐省錢又精緻

不習慣吃麵包，亦不妨晚上睡覺前將饅頭放進電鍋蒸熟保溫，早晨方便取食，配以紅燒肉片亦不費時可預先準備好，配以水果，營養不遜於麵包火腿。星期假日不必起早的日子，一家人一起吃傳統粥品早餐更覺新鮮珍貴。

午餐什錦麵

午餐在家吃飯的人不多，採用麵攤式作法，以小湯鍋煮一人份什錦麵，現吃現煮，把材料預先準備好裝碗。食用前，鍋中加水煮開加柴魚乾作高湯，煮開加入所有材料，一人份材料不多，3~5分鐘就是一碗香噴可口的什錦麵，絕對不遜於館子，又不愁剩菜的處理問題。

晚餐七分飽

晚餐家人回家用膳，一家以4~6口最為普遍，不必張羅着傳統四菜一湯的作法，改以一主菜(選一種肉類)、一蔬菜、一湯已足夠，準備亦不費時，絕對夠吃，營養平衡。

譬如一盤蔥油雞，配蛋白玉米湯，或紫菜蛋花湯準備迅速又老少咸宜，加上一盤水燙菠菜或蒜炒青菜、生菜沙拉等等爽口蔬菜。

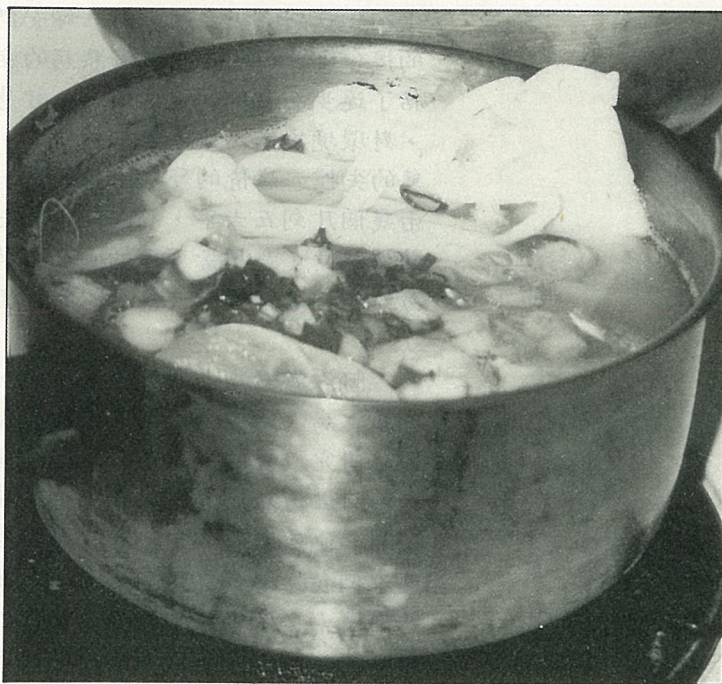
準備種類少，節省不少精力時間，晚餐吃七分飽容易入睡，且不致於造成胃腸消化不良的負擔。以配合晚餐吃得少的現代人正確飲食之道。

小盤小碗的套餐

近二年本省高級餐館開始流行“套餐”方式促銷，無論中午經濟的“商業午餐”，或夜晚高價位的“中菜西食的

精緻美食”，皆以量少多樣性的中國餐點，裝盛在高級餐盤器皿，以日本懷石料理之設計理念作為賣點。只是價錢偏高。

不妨在家以一人一木盤，上以小盤、小碟、小碗裝盛什錦飯配紅燒豆腐或茄汁豆腐等素菜，及一小碟清蒸鱈魚、一小碗青菜、甜點。準備不費時，經濟



小鍋煮麵，可減少剩菜。

實惠兼具提升餐桌飲食品質之目的，增進家人用膳的情趣與食慾。

對於因工作、補習較為晚歸的家人，不妨在其洗完澡放鬆情緒之後，現煮一碗魚片粥或蝦仁粥等較易消化又富營養的什錦海鮮粥，比吃吃四菜一湯的傳統式膳食更益於健康。 ■