

# 白色啤酒 鮮乳上桌

文圖：吳則雄

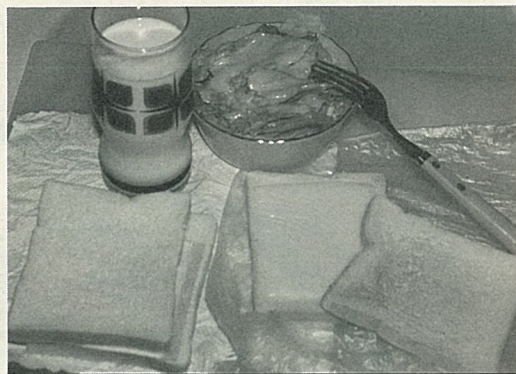


餐中必備——鮮乳

在漫長的人類歷史中，牛乳一直被上億人們所飲用，也是其賴以為生及補充營養的食品。一瓶小包裝 236 cc 的鮮乳，約含 150 卡路里的熱量，而一大瓶 600 cc 啤酒却含 220 cc 卡路里的熱量。

一般說來，成年人喝牛乳一定沒有喝啤酒那樣順口，可以一杯接一杯的喝，且喝啤酒免不了佐以菜餚，因此吃飯時間自然拉長，導致過量飲食，不覺中肚皮增厚不少，要想減肥可也不易！這可能是部份有肚皮的中年人不欲見的心聲了！？

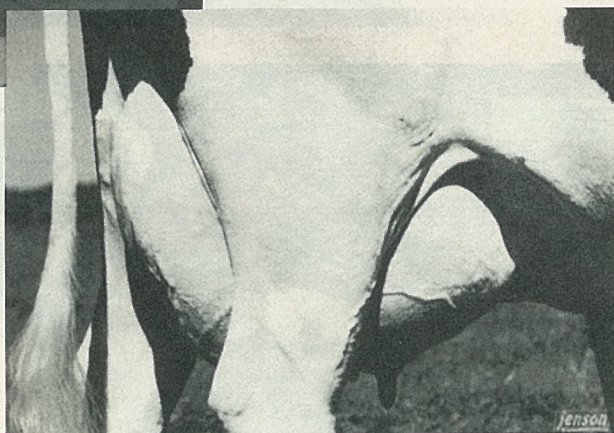
經証實，牛乳可以保護胃壁，其所含的鈣有穩定情緒作用。商場或宴會應酬的人，只要能適應牛乳，餐前喝牛乳，不但



營養餐：土司、乾酪、生菜沙拉及鮮乳



鮮乳超市



乳從這裏來！

保護胃壁，且有飽感，可免暴食，有其正面意義。歐美國家一般家庭用餐

中，常備有牛乳，它可取代湯或飲料，不但取用方便且有營養。

筆者曾在幾次聚餐時，總見一桌提供的 2、3 瓶鮮乳，常被分喝見底，因此可推測鮮乳上桌有其可行性，只要蔚為風氣是有可為的。

在國外，鮮乳白色啤酒 (White beer) 或液體麵包的美譽，確有其道理。有興趣者，請在用餐時將鮮乳上桌，相信必為老少咸宜。 ■