

把牛奶列入菜單

台大畜產化學研究室／林慶文

將牛乳列入菜單，
供作調理的材料，烹調
成健康的菜餚。

我國為講究吃的藝術的民族，而我國的烹調藝術馳名於世，乃歸於肉類的食用方式特多，而牛乳做為烹調材料則不多見。

醫師或營養師常建議把牛乳納入膳食，處處肯定牛乳在營養學上所扮演的角色，諒大家已耳濡目染。

回顧我們的飲食，國人一天平均喝不到半瓶牛乳。豈是國人天生就不嗜飲牛乳！對牛乳的營養仍持懷疑？！

今日，健康食品的攝取，成為世界各地人人所注目，攝取動物性脂肪過多，而植物性纖維過少，致罹患動脈硬化、高血壓、心臟或大腸癌等比率增加，此乃眾所周知的營養不均所引起。

充分攝取米或胚芽米，配上蔬菜、牛乳，深信也是現代最健康的飲食（乳

菜食）。但日常中，魚肉不必下意識，也會自然列入菜單，而蔬菜或牛乳則不然，常把它忘記，尤將牛乳視為“多餘的飲食”，從未視為飲食必需品。

主食中配蔬菜雖為我們膳食的傳統，但在忙碌的生活中，攝取蔬菜亦常忽略。供維生素、礦物質以及纖維給源的蔬菜，是維持健康所必要的。巧婦每餐用心調配菜餚，其處心慮意可以預知的。

然而，牛乳供做菜餚原料，在國人飲食歷史裡，似從無記錄，在歐美却與他們的飲食歷史綿延相傳，是他們生活裡不能或缺的菜餚原料。以國人的飲食習慣而言，若要牛乳深根，非刻意攝取不可。

缺牛乳的飲食，可說非健康的膳食，至少歐美是如此。

發育生長中的孩童，懷孕或授乳中的婦女，或消化力逐漸變化的老人，尤需牛乳滋養，每天應不斷地攝取，以滋潤規律的生活，或將他列入菜單，供作調理的材料，烹調成健康的菜餚。■

運將，請問……

有一個日本人留下的名詞，如今在台灣仍有人用，就是稱呼司機為“運將”（ウンチャン）。日文稱汽車司機為“運轉手”，頗有技術人員的味道。“將”（チャン）的發音是一種親暱的稱呼，例如孩子叫母親為“卡將”（カーチャン），就等於“媽咪”的意思。

國語中稱呼司機，實在沒有適

當的名詞。叫他“司機”或“駕駛”都有生硬的感覺，稱為“司機先生”未免又太正式。“運將”一詞，很有普遍推行的價值。既尊重他的駕駛技術，又加上親近的感情，很能縮短司機與乘客之間的感情。下次你坐公車或計程車時，如有路程上的小問題，不妨試用：『運將，請問…』（林果）■