

德國飲食的智慧〈1〉

德國日爾曼民族自小在家庭中養成良好正確之飲食習慣，身體普遍強壯，工作效率高。

其日常飲食生活型態為早餐吃黑麵包塗蜂蜜與奶油，或奶油加果醬，配熱咖啡、茶或牛奶，加上一個煮蛋。10點鐘學校點心時間，學生吃自備水果壓飢。

午餐為熟食，一天中只有午餐喝熱湯配較正式之菜餚，諸如馬鈴薯與肉或魚、蔬菜之盤餐，營養與份量足以提供下午工作能量及體力為限，絕不過量，且不喝含酒精之飲料。

下午3~5點為下午茶及咖啡時間，上班族自己抽空到辦公室內之咖啡室喝咖啡，吃片蛋糕，補充體力，順便舒舒筋骨與同事短暫交誼紓解工作情緒。

一般小學到高中十三年級一律上午8時上課，下午1時後下課，回家吃中飯，下午3至5時之間，與家人一起喝茶或咖啡，吃母親烘焙的糕點或冰淇淋，未滿16歲的孩童只准喝牛奶或水果、青草等健康茶。

晚餐一般以冷食為主，黑麵包片加上冷肉片或火腿香腸片配

蔬菜沙拉或水果沙拉、新鮮水果、酸凝酪(YOGURT)、乳酪、堅果，並配白葡萄酒。成人8時為晚餐時間，簡單吃晚餐的理由是10時上床，不宜過飽影響睡眠與胃腸消化。未滿12歲孩童必須在8時之前上床，因此，7時先吃。

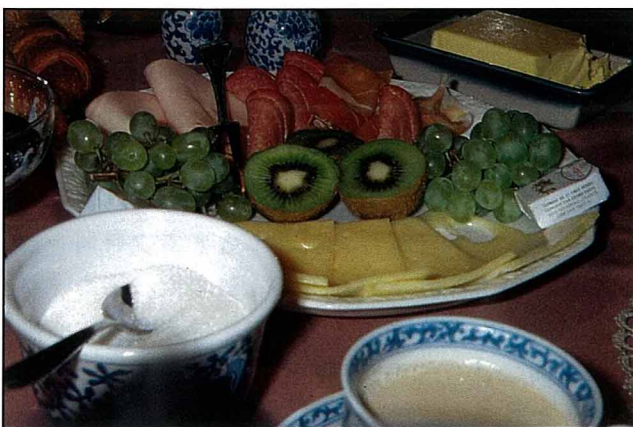
早睡早起不過夜生活是日爾曼民族普遍的生活方式，社會問題少而國民健康，工作效率高乃不爭之事實。◆



早餐： 黑麵包／果醬／蜂蜜
茶／咖啡／牛奶



午餐： 馬鈴薯／烤牛肉／菠菜湯



晚餐： 冷食為主，冷肉片／火腿片／水果／乳酪，家人自行取用，主婦省時省力。



咖啡茶點