

沒有自信的早餐

50年前世界還在大戰之中，不用說東方，就是歐洲也有許多人營養不良，但也有好處，食物的匱乏使得人們多吃的機會變小，平均體重下降，糖尿病發生率及罹病率都下降。

台灣在戰後，食物仍然不夠充足，所以蛋白質不足的情形較常見，大概到了1970年代，由於國民所得增加，相對於食物的購買力提高，於是蛋白質食物由匱乏轉而過剩。

如今1990年，根據農委會的資料顯示，國人每人每天蛋白質可以吃到的量是需要量的一倍，這一個問題，就複雜了些，國人攝食過多的蛋白質，也有少數過少的，尤其國中學生，把午餐的錢拿去玩電玩，或是老年人，乏人照顧，牙齒不好，或有慢性疾病，食慾下降。

蛋白質攝食不足會造成身體質量下降、骨質疏鬆、傷口不癒、全身惡病質，但是太多蛋白質的話，又造成肥胖、動脈硬化、心臟病、骨質疏鬆、腎臟早衰，再說富含蛋白質食物的肉類常富含脂肪，所以更是火上加油。

時代在變

所以在30年前，提倡早餐吃富含蛋白質的食物，對於許多人来说是防治蛋白質缺乏的一個妙方，但是現在正常吃飯的人，沒有素食習慣的話，通常吃到衛生署推薦量160%以上的蛋白質，所以



改良西式早餐

要減少蛋白質攝食量是許多人當務之急，問題是員工餐廳及自助餐，或便當中的菜不可能配合時，唯一可以自己調整的只有早餐了。

所以早餐應以降低脂肪、蛋白質為要務。我們看西式早餐的英國早餐，有1杯牛奶，2根香腸，4片煎培根，2個煎蛋，1杯果汁，2個圓麵包及其他西點，再加上起司、奶油、果醬，應可說是高糖分、低纖維、高脂肪的不良飲食。

英國人想盡辦法改進，可是還是有限，他們把全脂奶改脫脂奶，把奶油改為植物常溫液態的乳瑪琳，把果醬加糖精及紅茶不加糖，進口北歐黑麵餅乾，改良豬隻，減少肥肉，改良雞蛋，減



清淡日式米食

少膽固醇，食品科學上改良起士，減少膽固醇及脂肪含量，這些作法，使得早餐成本加倍。

實事求是才是科學

我常問病人為何要選擇西式早餐？病人常不知，反正大家都這樣，假如要吃麵包才能飽足口慾的話，可喝脫脂牛奶吃麵包（千萬不要乳糖不耐症患者，喝牛奶可會拉肚子）。

我吃了30多年的早餐是什麼？青菜、醬瓜、海苔與米飯，這是我的早餐，病人常問醬瓜鹽份高，10公克的醬瓜，即使含鹽10%，才不到1公克，反觀一包速食麵就10公克了。我到了國外，仍然期待日本或新加坡那種旅社，供應米飯有自信的早餐。

記得好久好久以前，每次有辦桌請客，一定要準備一條嘉臘魚，經過油煎之後，再以洋蔥、紅蘿蔔及瘦豬肉切絲加醋調太白粉烹煮一下就成了五柳支了。

沒有信心的澎湖人

這一道代表本土的菜，就在這30年裏消失了，如今即使到台菜餐廳，還沒看到這樣的一道菜。去年回澎湖掃墓，來到一家傳統的澎湖料理店，點了一道蒸魚，竟然是台北三流廣式店的那種加了甘味汁，一大堆的烹調方式，澎湖也跟台北一樣，失去了自己信心的光輝。

一個民族失去了自信心之後