



肺癌已躍升國人死亡之第一位之癌症，除了因抽煙造成之原因外，家庭烹飪因油煙亦是主要原因，國人烹飪喜好炒菜而造成油煙污染，不但威脅家人之健康，亦因此而造成環境之污染。我以營養師之立場，提出烹調之改良方式，希望能改善家庭之油煙，亦能使家人享受「美味」之菜餚。

蔬菜洗淨後，以沸水煮沸，通常為水再沸即可撈起，以備好之沾料沾食之。沾料以醬油、醋、橄欖油及蒜頭四者配成，美味又新鮮，營養又衛生，健康又方便。為什麼還要炒呢？每日吸那油煙，比抽煙之危害更大。



將整個蛋置於容器內，既安全又方便，每日一蛋，營養又健康。

燜燒鍋係本世紀末家庭烹調容器之大突破，不但可以節省能源，又可減少危險性，早上將排骨、雞肉加一些香菇或蒜頭或老薑，以內鍋加熱沸煮5分鐘後，置於外鍋內燜燒之。晚上下班回來，即可享受熱騰騰之蒜頭雞、排骨薑湯、香菇雞，或是蓮藕排骨。

滷雞肉，將醬油和水以一比十加一些蒜頭，煮沸後加入切塊之雞肉沸騰，或加入海帶結、白豆干，沸騰後再繼續煮5分鐘，亦可放白豆腐、魯蛋，煮沸後置於外鍋中燜燒之，2小時後即可享受熱騰騰之美食。

我因所學係食品科學，又是營養師，故家中之調理皆由本人負責，烹受調理之樂趣。自從有了燜燒鍋後，不但調理簡單化又安全外，電費及瓦斯費也降低了很多，我想假若每個家庭皆能靈活利用燜燒鍋，應該可以減少一個核能電廠，何樂而不為。

遠離家庭油煙， 維護家人健康

為什麼一定要炒菜，煎炸炒是否烹調所需之過程？其所付出之代價太大了，不但家人健康受到威脅，環境受到污染，也因此而造成「火災」頻傳，代價太大了，不能不改。

以蒸、煮、燉、燜靈活運用，不但可以作出美味的菜餚，亦可遠離油煙，維護健康。

魚分切後，置於電鍋內蒸煮，尤其是鮭魚切片加洋菇，土雞肉清蒸，秋刀魚加薑片蒸煮，苦瓜切片後加蝦米蒸煮，清蒸鱈魚片加薑絲，清蒸黑木耳等，都是非常美味又方便之烹調。

尤其每日一粒雞蛋，對健康有幫助。以煎的不方便，煮蛋又不易控制時間；電鍋加一杯水，

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

<p>休閒農業新契機</p> <p>◎大好評，大賞識 ◎精緻農業法寶</p>		<p>*珍品開發行銷。 *投資企劃，產銷諮詢。 *種苗、資材、台灣買單，大陸提貨。</p>
<p>◎種「紅龍果」，賺錢有步 ◎放牧兼除草，專吃不良果 ◎遊客駐足觀，鈔票數不完 ◎大飯店烤乳豬專用，仔豬回收</p>		<p>與花有約—DIY家庭趣味蔬果</p> <p>◎串串花果，五彩繽紛 ◎「人氣の品」種，賞心悅「木」，(可盆栽) ◎配合「歐羅肥」栽種，則多年生，不休眠，全年均可開花結果 ◎有機蔬菜，美食佳餚，素炒，料理，全家樂融融 種子1包+歐羅肥1大罐=2000元</p>
<p>裕農種苗花卉公司 TAIWAN FARMS</p> <p>彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號 電話：04-8733515 04-8723757 FAX:04-8721188</p>		<p>郵購：郵撥帳號 21411787蕭泰華</p>

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新管市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530 • 6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

助聽器 45年老店 值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 □ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 **25413525**
台企行 **25512525**
25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)