

# 炎炎夏日怎麼吃？

過度的食用冷飲冰品，會破壞食慾，影響正常飲食習慣，並造成營養素攝取失調，容易形成肥胖。飲料冰品的攝取，要有所節制，適可而止。白開水是最佳的飲料。



■壽司清淡爽口，最適合在炎熱的夏季裡食用。

**炎**炎夏日，火傘高張，如果不是待在冷氣房裡，不是很想跳進冷水裡清涼一下，解解暑熱呢？如此炎熱的天氣也常常使人食慾不振，吃不下飯，只想來點冷飲，三餐變得沒有規律，可有可無。但是飲食與健康是息息相關的，所以好好的調配夏季飲食，對我們身體的健康是很重要的。

炎夏之際，吃不下飯怎麼辦？身為家庭主婦，如何為一家大小製備餐食？首先介紹幾道適合夏季食用的食物：

(一)壽司：現在市面上壽司種類很多，如果沒有時間自行製作，可以購買現成的；有時間的話，可嘗試自己動手做最簡單的豆皮壽司或紫菜壽司。壽司清淡、爽口、不油膩，在炎熱的夏季裡，老少咸宜，不妨試試看。

(二)什錦沙拉：一般普通的生菜沙拉，我們常視為美容聖品，在此為您介紹的是容易製備，且營養均衡的家常什錦沙拉，材料：馬鈴薯、胡蘿蔔、小黃瓜、玉米粒、蘋果、雞蛋、沙拉醬。製作方法很簡單：將馬鈴薯煮熟壓成泥，胡蘿蔔切小丁可以生食，若無法接受這種味道，可以熱水燙煮一下。小黃瓜切成小丁，以鹽醃去水分。玉米粒可以用罐頭製的，蘋果洗乾淨切成小丁（不需去皮）再浸泡鹽水，以防褐變。雞蛋煮熟去殼切碎。將所有材料準備好放涼後，混合在一起，再加入沙拉醬，即成一道包含五大類食物，營養均衡又開胃的食物了。不過要注意沙拉醬不要加過量，以免油脂攝取過高。

(三)海鮮粥：在胃口不開的夏季，來碗粥是不錯的選擇，我們可購買蛤蜊、蚶、花枝等海鮮，加點竹筍、芹菜末或薑絲，灑點胡椒、香油，即成一道開胃可口的海鮮粥。

(四)涼筍沙拉：綠竹筍是夏季盛產的蔬菜，不僅香甜爽口且富含纖維質，很適合於夏季食用。採購時選擇筍殼金黃色，筍尖苞葉緊密未展開，筍身略彎者品質較好。將筍洗淨後，連殼去煮，然後泡冷水，再放入冰箱冷藏，要食用時再去殼，沾沙拉醬，味道甜美。

以上介紹四種適合夏季食用且方便製作的食物菜餚，供您參考；掌握夏季的飲食原則，要料理夏季的三餐就不難了！另外要特別注意的是夏季的飲食衛生安全，若您經常外





食，更要仔細選擇較衛生的飲食店，盡量避免生食。

由於夏季氣溫高，排汗量增加，尤其是不在冷氣房、在室外工作的人，排汗量更大，要特別注意鹽分及水分的補充。各式的飲料冰品在夏季裡消耗量會大幅增加，超市裡飲料整箱整箱的促銷，冰冰涼涼的冷飲魅力是凡人無法擋的；然而過度的取用這些冷飲冰品，不僅破壞食慾，影響正常飲食習慣，造成營養素攝取失調，還令人發胖，因為這些飲料大都屬於空有熱量的垃圾食物，所以對這些飲料的攝取應有所節制。解渴的方法很簡單，白開水是最佳飲料。發育中的小孩，家長更應注意他的飲食內容。

上班族的家長，暑假期間給孩子零用錢去打理自己的三餐，這時更要了解孩子是真的將錢花在正餐上，或是買零食



飲料過三餐。如果是後者，您的小孩可能吃得胖胖的，卻營養不足（各類營養素攝取不足）。從小的飲食習慣關係著孩子將來的健康，為人父母者絕不能掉以輕心。

夏季由於氣候炎熱，攝取的食物以清淡不油膩較適合，不僅容易入口，也比較容易消化。本文列舉幾種菜餚，均衡營養，簡單易做，您不妨試試看。夏季的食品衛生安全也很重要，千萬不可忽略，否則吃壞肚子，甚或食物中毒，那就得不償失了。最後要提醒諸位的是，飲料冰品的攝取，要有所節制，絕對要適可而止。

## 體內環保

**水**是人體的基本組成，占人體的70%。水在身體內負責許多重要的功能，例如促進食物的消化和吸收的作用；維持身體正常循環和排泄的作用；調節體溫；滋潤組織的表面，減少器官間的磨擦；幫助維持體內電解質的平衡。人體一旦缺水，生命立刻受到威脅的。水的主要來源有白開水，各式飲料、湯汁、蔬菜和水果等。湯汁、蔬菜和水果是我們三餐飲食時常吃的，白開水和飲料則是解渴用的，到底口渴時喝白開水好，還是喝飲料好呢？

國內市場上的飲料琳瑯滿目一年四季都有。到了夏天，新產品、新品牌、新包裝更是

# 鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

返歸自然 解除文明壓力

來自喜馬拉雅山脈

**野生茶(無咖啡因)**

自然 有機 健康 (每盒 600 元)

野菜	種 苗：香椿、相思豆（心形）、接骨丹（跳舞草）神秘果、山蘇。
藥草	種 子：龍葵（黑甜菜）、清明菜（鼠曲草）。
奇花	開發中：齊菜、馬蘭、珍珠菜、翼豆、小金英、蒲公英、學菜、金錢草、雞骨草……等數十種。
異果	

津清隆貿易有限公司 TEL: 07-7480070

高雄縣鳳山市和平路17號 FAX: 07-7469280

行動：0932-799293・0933-586059

## 蔬果切雕研習

生活藝術化・藝術生活化

專業名師親自指導

設有班別：

1 餐飲業在職進修班。

2 業餘興趣班。

簡章備索

招生專線：02-2555-5883

行 動：0937-046478

田園蔬果切雕藝術

工作室：台北市承德路一段

77巷16號2樓

(近台北火車站・統聯客運)

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 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802

TEL: (06)6362530・6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

**助聽器** 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 25413525

台企行 25512525

集世界名品 原台灣高品質行 25637392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)