

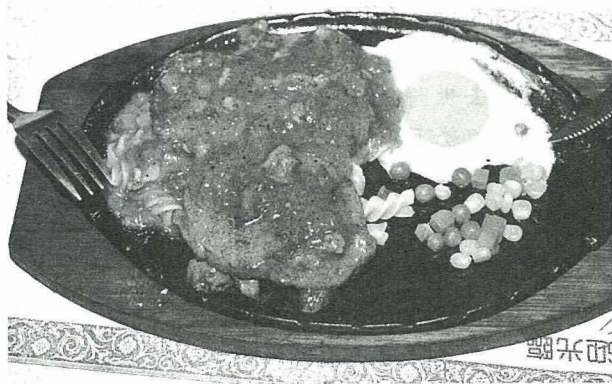


在生活當中我們每個人都承襲了不少的社會文化特質、複雜的飲食習慣和態度，我們必須了解那些會影響我們的健康，關連性最大的是社會和經濟的轉變，社會的力量是最能幫助個人改變飲食習慣，且有益於健康的；然而也需認知食品或其包裝上，可能有錯誤的訊息或食品安全上的問題。

族群分歧且眾多是功不可沒的，其來自不同文化，混合更多新進移民者，提供了族群經驗的精髓，也反應著文化的發展，這些均架構在宗教律法和根本影響的基礎上。

魚、鱔魚皆不吃。可與肉類或奶類混合吃。

(四) 蛋類：含有血斑點的蛋不吃，能與肉類或奶類混合吃。



不同族群 飲食型態的差異

猶如文化大熔爐的美國，有來自許多不同族群，以他們自己的方式在生活；他們各有自己一套飲食方式，且成為美國飲食型態的主流之一。

當我們在依賴食品技術和經驗時，美國的主流也同步在轉變，形成複雜的生活；外出工作的婦女增多了，家庭成員變少了，更多人是獨居的。我們需求更便宜的食品和有創意的烹調方式。大體上，我們更意識到營養和健康的需求，在過去的十年裏，速食外帶食品的快速成長，也已成爲我們飲食型態的一部分。

不同族群

飲食型態有差異

提及美味的食物，美國的

宗教的飲食律法

猶太教—奉行猶太人的聖潔飲食律法，在猶太教徒中有3種基本組群：一、正宗派教徒，嚴格遵從；二、保守派，較少嚴格遵從；和三、改革派，較少強調儀式和一般很少刻板使用。目前猶太人的飲食律法中顯著的不同點有：

(一) 肉類不採用豬肉，其它肉品皆可，較常用的是家禽類。而所有的肉類均嚴格的放血，清除血。

(二) 肉和奶不混合食用，正宗派猶太教徒家中設有二套餐具，一爲用於肉品，一爲專爲乳品使用。

(三) 魚類，僅吃含有魚翅、魚鱗的魚，而蝦、蟹或鰻

許多傳統的猶太人飲食與其猶太人的年曆與歷史上記載的節慶日相關，新年時吃蜜糖糕，五旬節吃芝士糕，普珥日吃哈曼餅，逾越節吃無酵食品，最特殊的是安息日的飲食。

代表性的食品包括：

(一) Bagels—傳統點心酵母卷，爲硬物像，甜甜圈的外形。

(二) Blintze—爲卷薄餅。

(三) Borscht—雜碎湯，湯中有肉、蛋、甜菜、高麗菜或菠菜；可冷食或熱食。

(四) Challah—安息日的辮包，是卷的白麵包，用於餐食開始時，孩童餐點之後。

(五) Gefullte—炸魚球，

是安息日晚餐的第一道菜，是魚排剁碎、調味、加入洋蔥、蛋混合搓成魚球，炸成黃色。

(六) Kasha—蕎麥跟燕麥主的穀類，可以用馬鈴薯取代。

(七) Knish—攪入攪肉或乾酪的糕餅。

(八) Lox—鹽醃重鮭魚。

(九) Matzo—無酵餅，不含酵母的淡麵包。

(十) Strudel—薄酥餅，可以放入水果、核桃等餡料，捲成一條，可甜食或鹹吃。或稱為餡餅。

回教徒—回教徒的飲食律法限制很嚴格，禁食某些食品，衍生於可蘭經的伊斯蘭教導，任何時後都應遵守的律法，包括懷孕、住院或旅遊皆要遵守，一般飲食皆可食用除了部份食品應禁止外：

(一) 牛奶及乳製品皆可食用。

(二) 蔬菜和水果除非發酵成有毒之外，均可食用。

(三) 麵包和五穀類均可食用除非污染或有毒。

(四) 肉品，除了豬、豬肉是嚴格禁止外，其餘水產品，魚、蝦、鰻、魚貝類均可食用。

(五) 酒，酒精是嚴格禁止的。

有一些代表移民到美國的中東人的傳統食品有如下之食品：

● Bulgur—為部分烹調的薄脆的小麥餅干，為精細麵粉或粗麵粉製成，可與蔬菜、肉

一起烹調食用，或單獨使用。

● Falafel—浸泡碾碎的豆子，經調味加入麵包屑成糰，製成形狀再去油炸而成。通常可於速食店中買到。

● Fateyeh—為小點心或開味菜，像小比薩，麵糰搓平後放入輕酪和肉類或蔬菜皆可，再經烤製而成。

● Jibneh—是加入一點鹽的在製白乾酪，依貯存時間長短而定鹽放多少，吃之前用熱開水淋洗，可去除外表的鹽和因操作不當而存留在表面的有害的微生物。

● Kibbeh—是一種開胃小菜，市以小麥脆薄餅包肉餡後以蔬菜油炸黃。通常是裹牛肉、羊肉製成餡餅常以蛋殼當模型，將麵糰裹外層，塞入不同的肉餡如碎羊肉。

● Lebneh—是一種軟乾酪，由優酪乳中流乾乳清而得，是早餐和晚餐的典型菜色。

● Pita—為6~8英吋的直徑圓型平坦麵包。

● Tabouli—為沙拉，是切細的荷蘭芹加入薄荷，可混合洋蔥和切成小方塊的蕃茄、橄欖油、檸檬汁和少許的鹽。

牛奶和肉類可混合吃，與猶太教的飲食律法正好相反，可蘭經對於某些食物有特別的含意與價值，如無花果、橄欖、棗椰子、蜂蜜和酪梨。在可蘭經的飲食律法中，如遇到沒有食物可吃時，禁忌的食物皆可吃。

西班牙人和美國原住民的影響

墨西哥人：在美國的西南方主要的墨西哥人是源自早期西班牙移民和印地安原住民，他們擁有祖先遺留下來的飲食習慣基本上有3種食品：1.乾豆、2.辣椒和、3.玉米。但在不同地方或不同的收入可能會有些增加和變化。通常加入一些肉品和蛋，其他如橘子、蘋果、香蕉、木瓜和芒果等也常用。常利用玉米粉製成扁玉米餅像麵包一般，以平煎鍋熱烤製而成。也可以加入小麥、米和燕麥等五穀類製成扁玉米餅(tortillas)。咖啡是主要飲料。主要的調味品是辣椒、洋蔥和大蒜；豬油是主要的油脂。

波多黎各人：墨西哥有部份人民是波多黎各人因此欲飲食習慣與墨西哥人相似。他們加入熱帶水果與蔬菜，都可於臨近的美國市場買到。最主要的食品糧食是澱粉類、蔬菜和水果，如烹調用的香蕉。其他2種主食是米和豆子。牛奶、肉、黃色和綠色的蔬菜，水果使用也有限量，乾燥的鱈魚也是主食之一，咖啡是常用的飲料，主要的烹調用油是豬油。

美國的原住民：如居住在印地安和阿拉斯加為主超過500族群居住在保護區，在鄉村的小社區裏，或在大都市的小社區裏，雖然他們都各自分歧，不同的族群與美國大陸接觸，但卻仍保有其各自的文化



特色。其飲食的特色則在宗教信仰和社會裏最顯著的一環，不僅於慶典和儀式上的一部分，也是平常每天三餐或宴客的一連帶食物供應所需。在不同的區域，各種食物能被製備和被利用，均依據當地該食物的取得與否而定。如能生長良好收穫好，易捕獲獵物，魚獲量高，則市場上易買得到。

南美洲的影響

非洲美國人：是黑人，在南部的黑人繼承非洲人的飲食型態，特別是南方的烹調方式。南方的黑人飲食型態源自辛苦的時代而經已開發的過程，從基本的糧食進入有名的食品，雖不同的區域有不同的飲食型態，但仍可從其飲食基本型態舉例說明如下：

(一) 麵食/五穀類：傳統的麵食包括了餅干、玉米粥加蛋花、鬆餅、煎玉米麵包和即

食乾燥穀類製品。

(二) 蛋/乳製品：蛋和乾酪最常使用，牛奶較少用。

(三) 蔬菜：常吃葉綠色蔬菜，常與培根或醃豬肉一起煮來吃，高麗菜用煮的或切碎與沙拉生吃。

(四) 水果：最常見蘋果、梨、橘子、草莓和香蕉等。

(五) 肉類：最常吃豬肉，有時也吃牛肉、絞牛肉和漢堡肉等，也常吃禽畜肉製品，

(六) 甜點：最喜歡的為派，內容包括大胡桃、南瓜、草莓、水果餅、可可蛋糕、巧克力蛋糕和麵包布丁。

(七) 飲料：咖啡、水果汁、冰茶、含碳酸飲料和酪漿。

法裔的美國人：在西南部海岸，路易斯安那州南部的法裔美國人，其獨特烹調跟菜餚豐富了美國人的飲食型態。這些種族的飲食形態很快的延伸

拓展開來。他們混合了法國烹調文化的背景，在新奧爾蘭(New Orleans)也有法國人祖先傳下來的傳統烹調，融合了其它歐洲、美國本土和南非的菜餚；因此，他的特色是有濃烈的風味，調味品很多，主要以水產品為主，常用米來燉煮。蔬菜有洋蔥、青椒、荷蘭芹、蔥蔥(Shallots)和蕃茄調為品紅辣椒、辣椒醬、黑胡椒白胡椒月桂麝香草和file powder。(所謂的file powder是黃樟樹的葉子攪碎而得的粉狀物)調味很濃。法國人最原始的菜餚是米、雞肉、火腿、豬肉、香腸、湯、蔬菜和調味品，紅豆和米、鮫魚和烤蝦子、鮫魚、灑麵包屑加法國醬和水煮的小龍蝦。麵包和澱粉類包括了法國麵包、炸玉米球、玉米麵包鬆餅、玉米粥、米、穀類和山芋等。蔬菜有秋葵、洋蔥、青椒、南瓜和蕃茄。

腳

歡樂新年

快樂吃年糕

年糕過去一直是糖尿病友的禁忌，許多糖尿病人每逢佳節倍感挫折，別人都高高興興地吃，自己卻躲在黑暗的一角……。

陽明醫院特別為糖尿病友免費舉辦一系列的講座，這次要教糖尿病友如何放心的、快樂的吃年糕。活動當天上午11：30起免費驗飯前血糖，12：00起免費供應400人份的年糕；其分量男性為一碗飯，女性為3/4碗飯，飯後一小時驗血糖，可以看到自己正常份量年糕吃了以後血糖上升情形。會中另安排有音樂會、洪建德醫師演

講、洪醫師與病友的繪畫創作欣賞、中華民國糖尿病之友協會資深病友暢談生病經驗及有獎徵答等活動，大家心連心，治療糖尿病可以變得很容易的唷！

時間：89年元月8日 星期六

中午11：30時至下午3：00

地點：台北市士林區雨聲街105號

陽明醫院9樓大禮堂

交通：220、267、216(副線)雨農國小站下車

285、279、606雨農國小站下車