

怎樣吃脫脂奶粉

阿肖

脫脂奶粉是一種價廉和營養豐富的食物，因為它的味道不如普通奶粉，不為一般人歡迎。這裡告訴你幾種脫脂奶粉吃法，不妨一試，也許你會從此喜歡這種奶粉？

我們無論走到市場上或食品店中，都可以看見有很多散裝或原裝罐頭的脫脂奶粉出售，價格非常便宜，但是因為我們沒有飲用牛奶的習慣，許多人不知道利用這種廉價而營養極豐富的食物，實在可惜。

奶類無論鮮奶、奶粉、奶水等都含有極豐富的蛋白質和乙種維生素外更含有大量的鈣質。

脫脂奶粉就是將鮮奶中的脂肪和水份提出，因此它比普通奶類只缺少了脂肪和溶於脂肪中的甲種維生素，而脫脂奶粉中的蛋白質、鈣質、澱粉、乙種維生素的比例却都增加了，因此脫脂奶粉雖然價格低廉，但其營養價值却很高，在我們每天不能吃到很多肉類（蛋白質最豐富的食物一種）時，應該多吃脫脂奶粉才是。

脫脂奶粉暴露空中時間過

久，就會結塊；遇熱也容易變質，所以奶粉應該存放在密封不透氣的鐵罐內，鐵罐也應放在空氣流通，乾燥而溫度較低的地方，防止脫脂奶粉變質。每次取用後應立即把罐蓋蓋緊。

這裡特別介紹幾種吃法，希望大家都多多利用這種脫脂奶粉來增加個人健康。

沖成奶水飲用

沖成奶水飲用

就是將奶粉沖成奶水做飲料用，這對老人、孕婦、奶母、嬰兒，以及成長中的兒童和少年是非常重要的，每天至少應吃兩到四杯。

奶水沖製的比例是一飯碗水用奶粉四平湯匙。沖時先將溫開水，放在一個較深的碗中（最好用大漱口杯，一次可沖五、六杯）水太熱或太涼都不易沖勻，將奶粉放在水面上，再用四、五根筷子或打乳器攪拌均勻（一支筷子不容易攪散

），加適量的糖後即可飲用了。

沖製時先估計需要多少再調，因為沖好的奶水放置過久，就會變酸的，所以不能一次調製太多。

加入麵粉食物中

任何麵粉的食品中，都可摻入脫脂奶粉的，如做麵條、饅頭、餅、油圈等，（請參看本刊第三卷第十三期第十頁「醃麵的幾種家常吃法」和第三卷第九期第十頁「麵粉的幾種家常吃法」二文）每一碗麵粉可加二或三平湯匙脫脂奶粉，然後照平常一樣地去做，這種吃法就是不歡喜奶粉那種味道的人，吃時也不會知道的。

奶油蔬菜

無論青菜、白菜、芥菜，花椰菜用適量鹽水煮熟後，再用煮菜的湯像前面沖奶水一樣加入奶粉、豬油與麵粉（一杯水可加乳粉，豬油及麵粉各一至二湯匙）調成的濃汁，倒入煮熟的菜上一滾就成。

加入菜湯中

許多人以為牛乳只能甜食，那能做成湯呢？這是一個錯

誤的觀念，其實脫脂奶粉是最適於做成濃湯的，味道醇厚可口。例如用洋芋、竹筴、敏豆

胡蘿蔔，菜頭等，任何日常吃的蔬菜却可以的，把這些菜切成小丁或細絲與肉絲煮成湯後，加入沖就的奶水就行了，不過這種奶水沖時可以沖濃一點，因為加入湯後，自然就會淡

加入蛋類食品中
如炒蛋、蒸蛋羹等每粒蛋

加入脫奶湯粉二平湯匙，水一湯匙，與鹽或其他作料調勻再炒或蒸都是一味可口的菜。

脫脂奶粉的吃法很多，聰明的主婦們，盡量多利用脫脂奶粉去增進你們的健康吧！

兩三

中秋

過了，天氣一天比一天涼了，自然孩子也需要

歲女

添置長袖的小衣服了。在胸前綉上兩只小雞或小花

孩秋

都可增色不少。材料：用印花布最相宜。雙幅料有八十公分就

裝。

五組。綉花線少許（如不綉花可免）。

做法：照圖裁好，先將前後身裙部放出的五公分打成細摺，與肩部縫起

來，其餘照普通衣服一樣的做法了。

