

多吃蔬菜和水果

我國人有一個很普遍的觀念，就是身體需要「補」。

而「補」的方法，只有大吃燕窩魚翅，山珍海味，才可以滋補身體。所謂「補」，現在的名詞就是營養。其實大魚大肉，不一定補，蔬菜水果一樣對身體有益。而據研究，蔬菜水果，對身體大有幫助。

古時航海，因為缺少冷藏設備，所以船上所存的食物，除乾量之外，根本不可能帶新鮮蔬菜或者水果，日子久了，竟發現船員們都發生壞血病——所謂壞血病，就是皮下、骨節、骨髓等處易於出血，牙床鬆搖，易潰爛流血，骨質脆弱而易折斷，骨節僵硬腫痛，連肌肉收縮也覺疼痛。後來，經多次研究，才知道是因為缺少新鮮蔬菜和水果的緣故。因

為蔬菜和水果中，含有丙種維他命，有抗壞血病的作用。

丙種維他命

在食物營養素中，丙種維他命，和甲種維他命、乙種維他命一樣，對人體也非常重要。

對於我們的骨骼、牙齒、微血管和肌肉的結構和功能，都很重要。它是骨骼發育和牙齒形成所必需的營養素，並且還有增進身體對細菌的抵抗力的功能。如果缺乏了丙種維他命，這些組織就會變得不正常，並且常感精神疲倦，食慾不振。



多吃新鮮蔬菜水果

那末那些食物中含有丙種維他命呢？在新鮮的蔬菜和水果中含得很多。像青椒、油菜、花椰菜、菠菜、甘藍、芥菜、番茄、西瓜、柑桔、柚子、檸檬、鳳梨、荔枝等，都很豐富。

此外如蘿蔔、黃瓜、木瓜、香蕉、豌豆、黃豆芽等也含有。尤其是柑橘，含量最豐富。現在正是柑橘上市的時候，而且價格又不貴，你不妨多吃一點。

牙床為何流血

你有沒有牙床浮腫的現象？或者牙床容易流血，在刷牙時，發現牙齒被牙床流出的血染紅了？或是你工作或走路時，無意間碰到一塊石頭或木棍，雖然未曾把皮膚碰破或者流血，但是事後却發現，被碰的地方，留下了一塊青紫色的斑痕，按它時就有點酸痛？

這些都是因為缺乏丙種維他命緣故，因為丙種維他命有使血管壁健康的作用。缺少了它，血管壁就容易破裂，稍一碰，血管壁就容易破裂，血液就流到肌肉組織中，堆積起來，於是皮膚表面就現出了紫斑。此外，還很容易發生骨折。

應當注意保存，例如放置時間過長、烹煮太久、壓擠太甚、泡水太久等，都會使丙種維他命失去，所以在選擇貯藏或烹調時，都要特別注意。要選新鮮的買；葉子看起來水份很多的蔬菜、表皮發亮的水果，都是較新鮮的。並且不要放置太久以後才吃。煮菜儘量縮短煮的時間，採取猛火快炒法，起鍋後當即食用。

生吃的蔬菜(サラダ)，最許榨髓油洗之。

小知識

新鮮水果汁污衣，可趁未乾時用水洗去，切勿使用肥皂，以免使污跡固着。其法可將布覆於碗上，用熱水懸空澆下，沖激跡處。或者用甘油或少許檸檬油洗之。

金棗糕

材料

金桔(金棗)一斤半
白糖一斤半(量之多寡，以此為比例)。

製法

帶，洗淨。



(一) 把金桔去葉及
(二) 用小刀把金桔剖破四條裂紋(不要切開)。
(三) 俟每粒金桔剖好紋後，和水放在鍋裏煮滾，滾到金桔軟熟時(不可滾爛)離火。

(四) 滾水倒掉，把每粒金桔內的核，從破紋裏取出。
(五) 用熱水一飯碗與白糖一斤半調和，放在爐上用文火慢慢地煮成稠膠狀(用火太強，糖會煮硬或焦)，煮時要用筴調動，等到糖已煮成膠狀，然後把金桔放入糖內，一同用火再慢慢地煮，這時候要用大湯匙從上翻下調動，以免金桔粘着鍋底變焦，煮到金桔成透明狀就可。

注意保持營養

丙種維他命很容易損壞，