

# 吃零食，無益處

小曼

麟兒是胡大嫂唯一的獨生子。因此，和其他獨生子一樣，胡大嫂對他，總是比較嬌縱些。

他有一個最壞的習慣，就是愛吃零食。一天到晚，不是糖果，就是點心，不是這樣，就是那樣，小嘴吃個不停，而且就用滿是泥土的手，抓起來就吃。要是胡大嫂不給他買，他就哭鬧個不停，最後胡大嫂還是依了他。

麟兒什麼都愛吃，就是不愛吃飯。眼看他瘦得像根火柴，胡大嫂很着急，這天飯後，便帶着他去看李醫生。

胡大嫂用哀求似的口氣，向李醫生說：「我這孩子，怎麼吃也胖不起來。我就這麼一個兒子，他要吃什麼，我就給

他吃什麼，爲什麼還這麼瘦呢？只有什麼方法能使他胖壯起來，無論如何，我總要爲他辦到。」

李醫生仔細檢查以後，微笑着說：「你先別急，他並沒有病，不過是有些營養不良罷了。」

這話一出，使胡大嫂又驚又疑。她想：「我的麟兒，怎麼會營養不良呢？」

只聽李醫生又接着道：「這全是吃零食太多的緣故。」



「爲什麼？」

「他所吃的，無非是糖果餅乾蜜餞之類。這些東西裡面不能供給我們所需的各種營養。但是却影響他正餐的食量。我們的

正餐，如飯、麵及蔬菜中，含有各種營養，從各種維他命到礦物質，應有盡有。我們身體所需，都從這些食物中得來，我們每天換着種類來吃，就不會缺少什麼。

但是你的小麟，成天不停嘴地吃着零食，到進餐的時間，自然吃不下飯。每天沒有一餐正式吃一點飯菜到肚子裡去，又那裡談得到營養的攝取！這樣的孩子，還能不能營養不良嗎？」

胡大嫂此時才恍然大悟。原來自己平時對他的溺愛，反是害他的行爲，由他吃零食，只有損害身體健康。

這時便認錯地說：「原來都是我的錯，此後我一定好好

注意他的飲食了，可否再請先生指教一下呢？」

「這就要你有決心澈底實行了。最好養成他定時進食的習慣，在進餐以外的時間，絕對禁止他吃零食。同時還要使他養成飲食定量的習慣。要給他吃富於營養而易於消化的食物。吃時要細細嚼、慢慢嚥，吃什麼補藥都好！

能够如此做，我敢擔保不久小麟就會健壯起來。」

胡大嫂現在真的下了決心，改去麟兒的惡習了。無論麟兒如何強蠻地哭鬧，她也不再改變主意。真的，一個月以後，麟兒日見健康起來，也日益胖壯起來，李醫生的勸告，比吃什麼補藥都好！

## 煮飯和炒

黃鳳

一個做主婦的，每天要用一定量的錢，爲一家大小配做新鮮好吃的菜，真是不容易。同時又要顧到營養的保持，使得經濟實惠，那就更不是一件簡單的事了。要保持食物中的營養分，那末請你隨時注意以下各點：

淘米時不宜過於用力搓洗，或者是用水沖洗多次。最好事先將米中雜質選出丟掉，然後放水中輕輕漂洗一、二次就行了，因爲米中所含乙種維他命，很易溶於水中而損失。

煮飯時，水要放得剛剛好，不要把多餘的米湯倒掉。鍋蓋要蓋緊，大火煮到開時，最好不要開蓋，然後改用小火，燜至飯熟。

洗菜要快，不要把菜浸在水中太久。洗好了再切，然後立刻下鍋。

要保持蔬菜綠色，只要火大快炒，不蓋鍋就行了。有人在菜中放入一些蘇打粉或鹼末，雖然也可以保持蔬菜的綠色，但這樣却把菜內的乙種維他命破壞了，所以不宜採用此法。

煮菜時不要加入太多的水。如果菜汁太多了，可以用來放在湯裡。

各種食物都要時常調換了吃，以求得到各種營養。



## 蒸蛋糕

國顯

材料：

麵粉半斤，鴨蛋二個，白糖四兩，胡麻或葡萄干少許，發粉六錢。水一飯碗。

方法：

① 砂糖加水加熱，使溶解，冷後加入鴨蛋混合攪拌。

② 將麵粉和發粉混合，用篩子篩二次或三次使勻。

③ 將混合好的麵粉，和鴨蛋、糖、水的混合液再均勻地混合後，放在蒸籠中，蒸煮約二十分鐘即成。

④ 在將要好時，將芝麻或葡萄干撒在表面，不要太多。如在原料中加少許食鹽豬油或香蕉油，可增加成品的味道。