

# 雞蛋、牛奶、奶油的營養成份

夢葉



乳類食物，含甲種維他命和丁種維他命量很多。但量之多少，與季節有關係。夏秋季所產含量較高，冬春所產則含量較少。如果你知道了，可以用同樣的金錢，得到極高的營養，那才是最合算的事。

雞蛋、牛奶及乳類製品，都是富有營養價值的食品，不過這些食品中所含的甲種及丁種維他命的分量，因季節的變化，在份量上有極大的差別。例如奶油中所含甲種維他命的分量，在初冬到近五月的這段時期中，只有夏秋二季中所含的一半。

現在且看看雞蛋和乳類製品等所含的營養成分，與季節的關係。

雞蛋：雞蛋中所含甲種維他命，受季節的影響少，但受飼料的影響較大。春夏時期所產的雞蛋，比冷天的蛋所含的水分多。貯藏較久，內部軟化後的雞蛋，所含的丙種維他命可能減少。

牛奶：春天的鮮牛奶，甲種維他命和丁種維他命的含量比冬季增加。不過，因為地區的不同，甲種維他命的含量，在冬、春季中變化少的也有。

一般說來，一百八十公分的牛奶中，所含的甲種維他命

只有百分之六十而已。通常出售的新鮮奶油，有的是製成後已有兩個月之久的。因此在五月中買的，也可能是冬季所製成的含維他命少的成品。從六月至第二年一月這段時期中所買的奶油，含甲種維他命比較豐富。

人造奶油（馬格林）的營養價值，一年中大致沒有什麼變化。通常四五〇公分的人造黃油，規定要含甲種維他命一五〇〇〇國際單位。和天然奶油比較時，人造奶油比夏秋季天然奶油製品所含的甲種維他命分量，還要多百分之二十五。比冬季的天然奶油含量多一倍。而人造奶油價格則便宜一半。

由此可以知道，用同樣的錢買人造奶油，比買天然奶油所可得到的甲種維他命的量，在夏秋製品時期中要多兩倍半，在冬初到春初期中，則可多四倍。

## 醬油辨別法

預備玻璃杯一隻，杯中放入不含茶葉而極為澄清的濃茶汁大半杯，然後加入一茶匙醬油，用竹筷攪調一下，待杯中水靜之後，仔細觀察，如仍極澄清毫無渣滓，而顏色仍舊如茶色或醬色的，便是上好的豆製醬油。如若杯中含有沉澱，而顏色轉變成鐵灰、青褐或其他黯黑色的，那麼這是化學法製造的了。

秋高氣爽，正是遊山玩水的好時光。不論你是登山也好，涉水也好，如果隨身帶上一架照相機，遇到好鏡頭，獵取幾個回來，不僅當時增加興趣不少，過了一年半載。信手翻翻相冊，看到親手所攝的風景，不自禁會將這次旅行所得印象，一一在腦海中重溫，其味無窮。

## 攝影

最好置備一架有自動測光儀，這樣可使攝影所用的光圈正確，切不可用同一光圈在陽光下和蔭頭裡攝影。

## 常識

照相機務須保持清潔乾燥，最好是放在涼爽的地方。

下面有幾條普通的常識，讀者們旅行攝影時可作為參考：

## 攝影

照相機務須保持清潔乾燥，最好是放在涼爽的地方。

把近處的人物攝入你的風景照片時，這樣會加強照片的深度感覺和趣味。可是別讓人物眼睛正對照相機鏡頭，這樣會顯得反客為主而破壞了照片之美。

## 攝影

照相機務須保持清潔乾燥，最好是放在涼爽的地方。

人物攝影並不一定要照全身，最好能多採用特寫鏡頭，半身的特寫或是僅僅是臉部的特寫，更來得動人。

## 攝影

照相機務須保持清潔乾燥，最好是放在涼爽的地方。

目標之焦距必須對準。攝畢近距離的

金真

