



你吃飽了嗎？

— 永光 —



在臺灣，看到熟人招呼時，第一句應酬話是「你吃飽了嗎？」這是很合理的，誰能餓着肚子工作呢？一天三餐飯是少不了的。在生活中，吃飯既然佔了這麼重要的位置，那就讓我們來研究研究吃飯的道理吧。

做家長和主婦的，不但有責任使全家人吃飽，還要儘量吃得飽。這裏所謂吃得「好」，並不一定是每天吃大魚大肉，而是要達到下面四個目的：

①三餐飯大家都吃得津津有味。

②每個人從食物裏得到充足的營養。

③實業做業要經濟實惠。

④儘可能節省做飯的精力和時間。

這樣一說，好像吃飯也不簡單了，實際上，「營養」雖是一項專門的學問，但在日常生活中，我們只要知道它最實用的部份就可以了。

我們吃飯的目的，不僅是填飽了肚子，如能注意選用適當的食物，可以使你保持最好的健康的狀態，並使你精神飽滿，活力充足。

適當的食物可以使你常駐

青春，延年益壽。無論男女老少，注意食物與營養的人，都可以受益無窮。

食物對人生既然這樣重要，它究竟對我們的身體，有些什麼作用呢？大概說來，不外下面三種作用：

①供應我們身體的生長和補充的材料。蛋白質和水份，是造成我們身體組織和骨頭的主要材料，就好像磚石和木材是建築材料一樣。

孩子們生長時，固然需要多量的「材料」，實際上，我們終生都需要不停的修補，一如房屋需要修理與經常的維持一樣。

②食物裏面有一類成份，例如各種「維他命」，雖然需要量不多，但它們有調節的作用。有了它，我們才能够利用由食物供應的其他材料，缺少了就失去平衡，引起疾病。

③食物作為我們身體所需的燃料，差不多每一種食物都有這種作用，恰像汽車裏面裝有燃燒汽油一樣。食物在我們的身體裏「燃燒」，就產生了能力和體溫。

食物裏含有的成份種類很多，有些營養有關的名詞聽起來很奇怪，也有些容易發生字面上所引起的誤會，現在讓我們先談一談「蛋白質」，其餘的以後再逐項詳談。

品質最好。由於飲食習慣和經濟狀況等原因，我國人一般的飲食中，這一類食物較為缺乏。

豆類食物中，無論是整顆的豆粒或是加工品，例如豆腐和豆漿及新近推廣的「豆奶」等等，這類食物價格較便宜，也含有豐富的蛋白質，對人體營也很有好處。

我們每餐吃得較多的米飯，還有蔬菜和青果，雖然也含有蛋白質，但是份量很少。這些食物如果和適量的動物性食物配合，可以得到最好的營養效果。

我國人的一般習俗，是在宴會、節日或是拜拜等場合，一餐吃了過多的動物性食物，而在平時享用較少。如果能够均勻的分配一下，在節日和宴會中節省一點，增加平日的營養，對於健康一定很有好處。

豐年菜單

烙餅

牛奶粥
在煮好的厚稀飯裏，加入調好的濃牛奶略滾（如需調味可以加糖），即為營養可口的早餐。

材料：麵粉一碗、奶粉半碗、鹽二小匙、發粉一大匙、溫水一碗、食油二大匙。
做法：①麵粉、奶粉、發粉、鹽充份混和，加水揉成麵團揉約十分鐘，分成若干份，桿成薄圓餅。

②把餅放在塗油的鍋內，小火烙成兩面略成黃色即可，也可包入砂糖做成甜餅。
附註：這裏所用的牛奶，都是利用脫脂奶粉自行調配。（林禎）

秋裝

你喜歡圖

中這件秋裝的

設計嗎？特點

在裙子上的褶

縫和肩部的曲

線。簡單而和

諧的線條，襯

出美麗的身段

。（未）

