家庭材料

育嬰問答

文華

這是譯者根據美國醫學博士班特遜原著「實用育嬰問答」中的一段譯的。相信很多的媽媽們都有這些問題的，也許能作參考吧！

①嬰兒應該吃什麼？

嬰兒應該吃母乳，這是嬰兒最好的食物。

②爲什麼母乳是嬰兒最好的食物呢？

因爲下列幾種原因，㈠母乳的營養成份最適合嬰兒需要，㈡母乳溫度適合嬰兒，㈢清潔衛生，㈣容易消化，因此乳哺的嬰兒生存的機會要比瓶哺的嬰兒健康。另一原因是乳哺嬰兒的母親，子宮易於恢復正常保持健康。所以要盡可能的應該由母親自己哺乳嬰兒。

③爲什麼有許多母親，說他們的乳不够哺喂嬰兒？

因爲嬰兒才出世的頭一兩星期，嬰兒吃不完母親乳中的乳，而母親又沒有將奶完全擠出，因此乳中的乳往往很快就乾了。

④是不是起初乳量很少時，仍應該讓嬰兒繼續把母親所有的乳吸盡？

是的，無論乳怎樣少，母親應該將所有的乳都喂給嬰兒吃，因爲有一點母乳吃也比沒有要好些。

⑤什麼情形時，母親不應該自己哺乳嬰兒？

母親如患了肺結核，腎臟病，心臟病，糖尿病，嚴重的貧血病等及癌症等就不應該自己哺乳。如母親患了傳染病，那麼嬰兒應與母親隔離，不過母親應將奶擠出，以維持母乳的供應不致乾涸。

⑥嬰兒才出世時，母親就有充足的乳嗎？

不是的。嬰兒出世以後三四天，奶才漸漸多起來。

⑦嬰兒出世以後多少時候，就應該吃母乳？隔多少時間讓他吃一次？

在嬰兒出世以後約十二小時到廿四小時之間，就應該乳哺嬰兒。通常是每隔四小時哺乳一次，每天餵乳五次。但初生嬰兒因爲體質與需要不同的關係，各個嬰兒需要是不一樣的，所以不應過於限制，而是做母親的，要仔細觀察自己孩子的需要情形，決定喂乳的時間以及間隔的時間，但是不能養成孩子一哭就吃的習慣。

⑧母親生產後起初分泌的淡黃色的乳汁，有人以爲這乳不好，將他擠出不喂給嬰兒，這是合理的嗎？

不對的！這淡黃色比較濃厚的乳叫做初乳，是富於脂肪的，不但營養而且有清腸的效用，給嬰兒吃是有益的，所以不應該擠出來。

⑨每次用同一個乳去餵哺嬰兒可以嗎？

不可以，應該兩個乳替換着給嬰兒吃。除非母親一面的乳部生瘡，醫生才勸母親單用不生瘡的一面乳。（未完）

橘子要連橘絡吃

譚英

橘子含有很高的營養價值，但是橘瓣上所附着的白色纖維—橘絡，含有更多的養份！

很多年前，我們就知道橘子裡面，含有許多丙種維生素，但是最近，我們更發現橘子除了丙種維生素之外，更含有大量造成甲種維生素的原料，多種礦物質、有機酸和乙種維生素族等營養物質。

據分析結果，這些營養物質，都含在橘瓣外皮，及其附着的白色纖維中，而橘汁中含量甚少。

這些重要營養物質可以幫助消化通大便、防止腦溢血高血壓及抵抗風濕等症。增強視力並可以促進細胞的代謝作用，另外還能增强心臟和消化器官之功能，且能作孕婦及暈車船的鎮吐劑，能增加其造血功能，增强皮膚對癩皮病的抵抗，及促進細胞的氧化功能。

由上觀之，橘子是有價值營養食物的一種。農友們，請您們多多吃點橘子吧！吃的時候更要把橘瓣薄皮，及其附着的纖維一起吃下去。

—節譯八月份讀者文摘—

家常便菜

半月菜單（三）

①豌豆鷄丁。　②糖醋排骨。
③乳油菜花。　④清炒芹菜。
⑤粉線鷄什湯。

附『豌豆鷄丁』之簡易烹調方法：

①準備材料：子鷄乙只，約重斤半左右。瘦肉二兩（最好用里肌），豌豆四兩，味精少許，淨醋粉少許，食鹽一小撮，熟豬油三匙。

②調製方法：用子鷄胸肌及腿肌切成丁，餘下之皮骨內臟等，可做鷄什湯。肉也切成小丁，豌豆煮熟，如沒有老豌豆時可用豆莢剝仁。醋粉用水一小盅調和備用，豬油三匙入鍋，燒至極沸（爐火須旺），將生鷄丁倒入，迅速而均勻的炒十數下即將肉丁，豌豆，等一併入鍋，加入鹽一小撮，味精及醋粉之溶液倒入，拌炒一下，即可裝盤供食。

③注意事項：鷄丁大小，儘可能切得差不多。豌豆勿超過鷄丁之量。不然有喧賓奪主之譏。鷄丁入鍋炒時，火勢必須旺熾，不能炒得過久，過久則肉不嫩，過速又嫌其欠熟，是須察看火候，把握時間。如值火勢旺熾，鷄丁入鍋炒之時間，約分餘鐘足矣。又此菜不能用醬油。

豌豆	鷄丁