病孩子吃了什麼？

·陳學會·

現在正是春天，而春天帶給孩子的病却不少；除了請醫生替他治療外，對孩子病時的飲食，應該特別注意，尤其是在一歲以內的小兒，既不會講話，又不能表情，他想吃點什麼，或者有什麼不舒服；如果妳不仔細的觀察，就不容易體會得到。因此，妳應當在不違背醫生的囑咐下，做點他喜歡的東西給他吃。

有病的孩子，消化力必多減低，甚至連一點水也不想喝，不過這和孩子年齡的大小，病況的輕重，和患病的種類有關，譬如腸胃病有時須禁止一兩天不吃，而發熱的各種病症，又須大量的飲水；一歲以內的孩子，生病時哺乳常常不肯接受，因之輔佐營養，又是不可忽視的問題，所以要面面顧到，才與孩子健康有益。

當你知道孩子所生的病後，除了要按時吃藥外，並要遵照醫生的指示，給孩子富有營養的食物。當然這些食物要容易消化，如蛋湯、藕粉、稀麵條、肉汁（包括各種肉湯）、牛乳、稀飯、菜湯（包括各種菜湯）、果子汁、以及甜的點心，如花生湯、豆粉糊、豆漿、豆腐腦、魚汁等，這些都要看病孩的需要及歡喜，配合着給他吃，但不要給他吃生冷的東西，同時要特別注意乾淨，量不要多；但求質好，一日三餐變換方式，不同的口味和食品，孩子一定喜歡吃的。如果孩子口裡無味時，就要設法使你所烹調的東西，用色、香、味，來引起孩子的食慾。假若他實在不想吃，那也就不要勉強，因爲這反而會增加他對食物的厭惡，甚至引起反感。

小兒除在規定的哺乳時間哺乳外，有了病，哺乳次數也要減少，但哺乳後要多飲水，或餵其他湯汁，使適合身體的需要。若是大一點的孩子——四五歲的，就可以誘導他吃東西，如給他好的玩具啦、銀幣啦、好看的圖片啦、以及用溫和的口吻說服他等，在不與醫生所說的原則抵觸下，他能吃就按時給他吃點，除非是腸胃病，吃了會影響病的恢復；其他疾病，能樂意吃東西時，只要不過多，也就沒有關係，同時身體所需要的營養，亦可因此而補充。

其次，要想使病孩能吃點東西，給他裝食物的器皿也要力求新穎，平時他沒有看到的，或者他最喜歡的，裝着食物也就歡喜吃了。不過假如孩子病重的，或已經臥床不起的，不論是疾病，或是受傷，都以少吃爲宜，甚至有很多東西不能給他吃，自然更要不時請教醫生，以防病重，而遭受意外的危險！

再說，病孩的飲食，味口宜淡，醬油、味精等調味品亦不宜多，同時油也應少，流質或半流質食品，或較硬的食物，只要好消化，吃得不多，也無關係。總之，孩子的飲食很難調理，平時尚且如此，何況害病，所以一切以當心爲妙。

甘薯做的點心

林玉釵

甘薯，是我們農家出產的東西。產量豐富，價錢又便宜。內含澱粉成份，和米飯相同，但比米飯便宜。而且含有磷質；以及多量的甲種維他命。這種維他命，據說是存在紅黃色的甘薯內，下面便是甘薯的幾種吃法，可供採用。

（一）葱鹽甘薯：甘薯削去皮，洗潔，用刀切成塊狀，入鍋內油炒，至半熟時，加鹽及醬油，待燒熟時取食。

（二）紅燒薯：甘薯去皮，洗潔後，切片，混和麵粉糊，入油鍋中炸黃。

（三）油炸薯：甘薯去皮，洗潔，用刀切成塊狀，入鍋內油炒，至半熟時，加鹽及醬油，待燒熟時取食。

（四）蕃薯糕：先將甘薯洗淨，放在蒸籠內蒸熟，勿使皮破，取出待涼後，用刀切爲二瓣，將甘薯裡的東西挖出，僅留外殼，約二—四糎厚。另將挖出之甘薯肉、與糖、香料、精鹽、奶粉混和拌勻，再裝入蕃薯殼中，切面塗上蛋黃，放在火架上，用火烤十五分鐘即好。

（五）蕃薯丸：煮熟之甘薯，和入調味品，弄成泥狀，加麵粉和水，使成糊狀，作成圓球形，放至油中炸黃。

（六）薯肉包：甘薯煮熟，加入少許鹽及太白粉調成薯泥。豬肉及作料剁碎做心，用薯泥包成如鷄蛋大小，或成扁形，放入油鍋中煎黃。另在鍋內舖滿白菜葉，加骨頭湯，煎好的薯肉包放置其上，待湯煎開，再加少許葱花及味素，即可取食。