

多吃蔬菜水果

我國人有一個
很普遍的觀念，就是身體需要「補」。

而「補」的方法，只有大吃燕窩魚翅，山珍海味，才可以滋補身體。所

他命一樣，對人體也非常重要。

在食物營養素中，丙種維他命，和甲種維他命、乙種維

他命的緣故，因為丙種維他命有使血管壁健康的作用。缺少

了它，血管壁就較弱，只要稍一碰，血管壁很容易破裂，

為蔬菜和水果中，含有丙種維他命，有抗壞血病的作用。

這些都是因為缺乏丙種維他命的緣故，因為丙種維他命

泡水太久等，都會使丙種維他命失去，所以在選擇時藏或烹

調時，都要特別注意。要選新鮮的買，葉子看起來水份很多

丙種維他命

對於我們的骨骼、牙齒、微血管和肌肉的結構和功能，都很重要。它是骨骼發育和牙齒形成所必

需的營養素，並且還有增進身體對細菌的抵抗力的功能。如果缺乏了丙種維他命，這些組織就會變得不正常，並且常感精神疲倦，食慾不振。

過長、烹煮太久、壓擠太甚、蔬菜上常附有寄生蟲的卵，吃以前必須消毒，家庭中生菜消毒的方法，以後本刊再為介紹。



多吃新鮮蔬菜水果

那末那些食

且據研究，蔬菜水果，對身體大有幫助。

古時航海，因為缺少冷藏設備，所以船上所有的食物，除乾量之外，根本不可能帶新鮮蔬菜或者水果，日子久了，竟發現船員們都發生壞血病。

你有沒有牙床浮腫的現象？或者牙床容易流血，在刷牙時，發現牙齒被牙床流出的血染紅了？或是你工作或走路時，無意間碰到一塊石頭或木棍，

此外如蘿蔔、黃瓜、木瓜、香蕉、豌豆、黃豆芽等也含有。尤其是柑橘，含量最豐富。

（二）用小刀把金桔剖破四條裂紋（不要切開），到金桔軟熟時（不可滾爛）離火。

（三）俟每粒金桔剖好後，和水放在鍋裏煮滾，滾

（四）滾水倒掉，把每粒金桔內的核，從破紋裏取出。

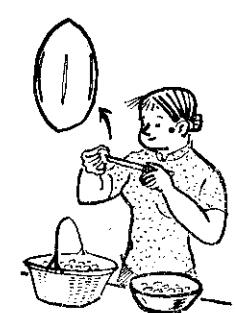
（五）用熱水一飯碗與白糖一斤半調和，放在爐上用文火慢慢地煮成稠膠狀（用火太強，糖會煮硬或焦），煮時

要用筷調動，等到糖已煮成膠狀，然後把金桔放入糖內，一同用文火再慢慢地煮，這時候要用大湯匙從上翻下調整

，以免金桔黏着鍋底變焦，煮到金桔成透明狀就可。

金棗糕

——材料——



——製法——

金桔（金棗）一斤半，白糖一斤半（量之多寡以此為比例）。

（二）把金桔去蒂及

蒂，洗淨。

（三）俟每粒金桔剖好後，和水放在鍋裏煮滾，滾

（四）滾水倒掉，把每粒金桔內的核，從破紋裏取出。

（五）用熱水一飯碗與白糖一斤半調和，放在爐上用文火慢慢地煮成稠膠狀（用火太強，糖會煮硬或焦），煮時

要用筷調動，等到糖已煮成膠狀，然後把金桔放入糖內，一同用文火再慢慢地煮，這時候要用大湯匙從上翻下調整

，以免金桔黏着鍋底變焦，煮到金桔成透明狀就可。

少新鮮蔬菜和水果的緣故。因

地，留下了一塊青紫色的斑

注意保持營養

丙種維他命很容易損壞，