

活動花絮



5月7日香港紅十字會在鰂魚涌太極公園舉辦「世界紅十字日2011(港島區服務)」，本會廖美玲主席是該活動籌委會主席，而本會派出義工參與活動表演及主持一個攤位教授街坊摺紙花，大受歡迎。廖美玲主席送贈康乃馨予參加者及所有義工，令大家開心不已！



5月29日舉辦「康馨五月天一日遊」，前往尖沙咀博物館、享用酒店自助午餐，隨後前往懲教署博物館、赤柱市集及美利樓等，行程內容富教育意義！



5月14日在怡苑酒家舉辦「康馨八周年暨母親節聯歡晚會」，主禮嘉賓包括：東區民政事務處許英揚專員、中聯辦陳熾彬副部長、婦女事務委員會高靜芝主席、港區全國人大代表袁武先生、東區/灣仔區李佩珍助理福利專員、范靜然總廉政教育主任、香江聚賢陳熹會長、保良局梁寶珠副主席、港九街坊福利會孫方中主席、港區婦聯代表王少華上屆會長等，眾多嘉賓濟濟一堂。當日除了歌唱跳舞外，還有刺激好玩遊戲及幸運大抽獎，令所有出席者都歡度了一個愉快的晚上。



6月25日在西灣河文娛中心劇院舉辦「康馨粵曲迎夏日」，由廖美玲主席聯同粵曲班同學及愛好者，在鑼鼓聲中演唱多首名曲，當中還有折子戲，各人落力演唱，獲得不少知音人士讚賞。



7月2日本會連同15個東區婦女團體，在北角陳樹渠大會堂舉辦「東區婦女團體歌舞慶回歸」，主禮嘉賓包括：中聯辦陳熾彬副部長、中聯辦廖勵副部長、婦女事務委員會高靜芝主席、東區區議會鍾樹根副主席、東區及灣仔區福利專員沃郭麗心女士及東區民政事務處詹鎮源高級聯絡主任。身為活動召集人廖美玲主席也有表演助興，大家為600名觀眾載歌載舞慶祝回歸，令所有觀眾歡度了一個愉快的週六。



7月10日在鰂魚涌社區會堂舉辦「康馨關懷留善影」，東區及灣仔區福利專員沃郭麗心女士及東區民政事務處黃偉安聯絡主任蒞臨主禮。得到香港女會計師協會協辦，並有香港中華廠商會婦女委員會戴月美主席及保良局梁寶珠副主席鼎力相助，為過百名老友記提供專業化妝及拍照，大家都感到開心又滿意！



【主席的話】

港大於6月27日至7月5日做民調，訪問1011名市民，調查顯示有高達58%的受訪者不滿「現時民生狀況」，而對政治不滿度亦達53%。接二連三的政策失誤令香港政府民望再創新低，不滿聲音此起彼落。

在預算案中政府建議代港人注資6,000元入強積金的事件上，政府為了避免市民大規模上街抗議，迅速更改為派發6,000元方案；在未有一個完善配套如何派發的情況下，商討了大半年至今才發出派發的指引。在樓宇僭建問題上，相繼有高層官員的物業被揭發涉嫌違規僭建。

於2009年舉辦之東亞運動會超支1.8億元又被揭發，立法會帳務委員會對此感到極度遺憾和不可接受，但香港政府就多番辯駁堅持審慎理財，強調「不存在超支」。

未有作民意諮詢就強行推出遞補機制，隨之激發市民借7.1遊行宣洩不滿。從超過10萬人上街顯示民意，政府又再次妥協，由將所謂「敗者替補」改為「同名單替補」。但無論有補漏論是否反映選民的意願，或是建議合不合憲，最重要是未有向市民作恰當諮詢。

在欠缺政府人口政策及沒有長遠計劃下，內地孕婦來港分娩，醫院及母嬰院床位配額不足，又惹起全城爭議。內地婦女藉着在港分娩，以便子女取得香港身分證盡享港人福利。但來港分娩的政策不清晰，粗疏規劃及欠缺醫療配套；導致本港孕婦也可能沒有醫院床位，於是兩邊不討好，再一次帶來民憤。

樓價不斷攀升，政府高地價政策及近年少批地興建私人樓宇佔很大的因素。私人建屋量在過去幾年間只有幾千戶，遠低於每年正常的2萬8千戶需求。政府又多次宣稱欠缺土地興建公屋及居屋，但最近又被揭發多塊已規劃起公屋的地皮被荒廢多年，例如黃大仙有空置十年的土地，新界又有空置二十多年的土地等。發展局不披露可建公屋及居屋土地的儲備量及來源，在欠缺透明度底下，令市民有被誤導之嫌。政府所謂協助港人置業的政策目標，給人有搔不到癢處之感，甚至是不對症下藥。

現香港政府所做的一切，看似一盤散沙，更遭受連番炮轟。究竟是港人對這夕陽政府無理取鬧，還是管治方面出了問題，爛尾算了？不過我對政府帶點同情。就是因為香港擁有民主自由，政客卻利用了這些政策失誤撥動事端，順勢為自己政治本錢加碼！少一點民智的就中招，咆哮吶喊，政府天天就成為輿論的風口浪尖！做官的起初雖抱着服務市民，打好份工的心態！到頭來要承接投訴及謾罵文化，又要顧及法例、民生、經濟牽動社會，吃力不討好，問有幾多位可以受得了呢!! 誰是誰非，這一切終審法院也難去定案!。

會址：香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室

會址：香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室

電話：3525 0123 傳真：3525 0122

網址：www.carnation.org.hk 電郵地址：info@carnation.org.hk

廖美玲
執業會計師



【成功女士專訪】

「香港中華廠商聯合會婦女委員會」(簡稱「廠商婦委會」)主席

-- 張戴月美女士(簡稱「張太」)



張太(左)參與本會「康馨關懷留善影」活動，並充當義工為長者化妝

自信自強 發揮潛力盡所能

自立自主 關懷互助為社群

背景:張太於1977年成立【碧瑤菲傭介紹所】，是首批引入菲傭，成功開拓了這個市場的介紹所；同時也協助丈夫打理五金首飾廠生意。在婦女界，是「廠商婦委會」主席。自擔任婦委會工作後，曾帶領會員參與多項慈善公益及禁毒工作。

本會:在商場上馳騁多年，可否與大家分享一下成功秘訣或經驗？

張太:我只是本着「企業良心」去做事。我覺得企業的目標除了要有錢賺，也要對社會有貢獻有回饋。所以我工廠也會聘用沒有工作經驗的人士，除了提供就業和實習機會外，還會培養他們有一份專業精神，當累積工作經驗後，自信心增強，在建立積極進取的工作態度之餘亦可為企業帶來新思維，幫助企業的長遠發展。當中也有一些令我印象深刻的個案，想與大家分享：

個案(一): 自閉和智障青年

這青年從不與人溝通，有四至五年時間過著自閉式生活。我接受及安排他成為我工廠員工。我付出很大耐性與他傾談及指導他工作，協助他建立自信。他的長處是準時及認路好；當積累工作經驗後，他轉到律師行負責派件遞遞的工作。他的父母未忘記我對青年的關心，非常感激我當初給予他第一個工作機會，令他可重新投入社會。

個案(二): 落榜會考生

一位中五畢業生想投身社會，由於她沒有經驗，所以一直找不到工作。我便安排她來我工廠工作，親自教授她有關船務及行政上的事務，並鼓勵她進修。她花了兩年時間修讀IVE課程，再轉到貿易公司工作。收到首月薪金後，她感恩地買了一盒鳳梨酥來多謝我，以感激我當初的教導。

個案(三): 內地新移民

初來港的她，中、英文也不懂，只有小學的學歷，沒有工作經驗，是很難在港找一份工作；我不但聘用她，更當她的語文導師，教她中、英文，又鼓勵她報讀夜校進修、自我增值。現在的她，是一位公共圖書館的管理員，有一份穩定的工作，這令我也感到欣慰。

個案(四): 隱閉少女

現今的社會，通漲不斷升溫，失業率增加，隱閉中年也漸漸增多起來。剛28歲的她，4年多沒有工作，與社會完全脫離，經朋友介紹來我公司工作，就是想給她一個機會重新與社會接觸；她初時遲到早退、沒有自信心。經過我的鼓勵，幾年後她變得有自信並不再隱閉了。

本會:妳當初是位職業女性，後來為了4名子女的學習機會和前途，不惜放棄如日中天的事業到外國生活，為何有這樣的決定？

張太:為子女，任何一位母親都是偉大的和無條件付出的。1989年初，我帶著4名子女移民往加拿大，毅然放棄事業往一個陌生的環境生活，目的是希望他們有個更好的學習環境。他們最大的15歲及最少的只有7歲；當出發的那天，更得悉自己公司「碧瑤」被消費者委員會選為最佳公司。回想當時那一刻，自己辛辛苦苦創立的公司，與員工一起努力得到了成果，得到大眾認同，那種喜悅實在難以形容，但為了子女的將來，做母親也不得不作出一些犧牲；10多年太空人生活，獨力照顧他們，其中辛酸不為外人了解；到現在子女

已長大，全部都是擁有碩士學位的高級行政人員，我也感到欣慰。作為母親最開心就是看到自己子女事業有成，我覺得當時的選擇是正確的。

本會:妳現在是「廠商婦委會」主席，在任期間，參加過各種不同的慈善及義務活動，當中有沒有令妳感動的情景？

張太:最為我所感動的，莫過於帶同「協康會」的10名3至5歲的自閉兒童去安老院作探訪和表演，其中兩位4歲小孩竟然為了表演唱歌，每天嚷着父母親幫他練習。到表演那天，父母都請假來看他們。目睹他們樂於表演和無障礙地與人溝通，父母都開心得哭了起來，我也被感動得掉下眼淚。

還有一次「廠商婦委會」舉辦禁毒宣傳。早上7時就要到達學校，向學生們解釋毒品的禍害，並逐一與學生對話以了解他們的背景。除了循循善誘教導他們，還灌輸禁毒的知識及作出鼓勵。學生是香港未來的棟樑，我覺得學校是禁毒工作的前綫，從學生、教師和家長的需要出發，多管齊下，全面支援。故此參加這類型的活動，就算花多少些時間我也覺得是有義意的。

【重點通告】

1. 續2011/12會籍

2010/11年度會籍已在今年4月30日完結，2011/12年會籍由2011年5月1日至2012年4月30日止，敬請會員及有興趣加入本會的朋友盡快到會址繳納新一年會費。

2. 政府派發6000元詳細安排--見附頁

【鳴謝 (排名不分先後)】

1. 鳴謝各政府及團體首長及友好人士惠賜賀辭及贊助廣告，支持本會出版『康馨成立八周年紀念特刊』，令是次『紀念特刊』內容充滿正能量及別具意義。
2. 鳴謝各界團體、友好在百忙之中抽空出席本會『八周年會慶暨母親節聯歡晚會』同時亦多謝各團體及友好贊助禮品及現金支持當晚抽獎環節，使各與會者都能盡興而回。
3. 鄭智濤先生及盧苑珊小姐義務擔任5月14日『八周年會慶暨母親節聯歡晚會』司儀，及鄭先生再於6月25日『康馨粵曲迎夏日』活動義務擔任司儀，使兩個活動能得以順利進行。
4. 多次活動拍攝工作: 張惠梅
5. 義工襄助本會籌辦以下活動:
 - (a)協助派發5月至7月會訊: 羅錫香、龍麗珠、陳建華、馬麗華、尹麗娟、鄭淑珍、吳義英、陳文卿、馬美珍、王潔梅、張運娣、梁鳳瑤、譚美英、霍佩茵、伍玉愛、謝潤、林國薇
 - (b)6月25日『康馨粵曲迎夏日』: 馬麗華、尹麗娟、鄭淑珍、霍佩茵
 - (c)7月10日『康馨關懷留善影』: 鍾艷玲、趙美燕、李淑蘭、李鍾麗玲、楊志敏、葉妹兒、何厚賢、陳建華、馬麗華、尹麗娟、廖健輝、黎永麗、馬敬欣、王瀚麟、何偉駿、易金蘭、馮淑英

2011年8月至11月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月6日 星期六 下午12時30分 至4時	怡苑海鮮酒家 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	「康馨樂聚千歲宴 暨8月及9月會員生日會」(合資格長者會員免費; 其他非長者或非會員、2歲以上小童同價)	為區內合資格長者提供一項歡樂聯誼活動, 並為8月及9月份生日會員慶祝生日聚餐, 精彩綜合表演及遊戲等; 歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(現已售罄, 多謝捧場) 鳴謝潘明先生贊助。
8月20日 星期六 下午4時出發	本港一天遊	『康馨夜釣墨魚奇趣遊』 7月18日開始售票 大小同價 只開2車	前往鯉魚門市集、品嚐豐富海鮮晚餐; 隨後乘船到清水灣釣墨魚、享受釣墨魚樂趣及品嚐即場烹製新鮮墨魚; 沿途欣賞香港美麗夜景。隨團提供釣魚工具。鳴謝東區區議會贊助。
9月10日 星期六 下午2時至5時30分	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『迎國慶、賀中秋 輕歌妙舞齊歡騰』免費招待會員及坊眾, 憑票入座	以卡拉OK形式演唱多首流行金曲、粵曲, 還有精彩舞蹈表演, 與大家一齊迎國慶及賀中秋, 鳴謝香港東區各界協會贊助。(8月8日開始派發入場券)
9月18日 星期日	本港一天遊	『康馨離島一天遊』 8月22日開始售票 大小同價 只開3車	遊覽昔日漁港南丫島索罟灣、參觀已有150年歷史天后廟、聚寶盆等; 品嚐豐富海鮮午餐; 隨後再乘船到蒲台島, 瀏覽千年石刻及有趣奇岩異石, 如: 仙人石、毛蟲石、靈龜上山及佛手岩等等。鳴謝東區區議會贊助。
10月8日 星期六 下午1時至4時	怡苑海鮮酒家 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『10月及11月份會員生日會』 (會員、非會員及2歲以上小童同價)	為10月及11月份生日的會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與(8月29日開始售票)
10月16日 星期日	本港一天遊	『康馨元朗南生圍一天遊』 9月14日開始售票 大小同價 只開3車	遊覽元朗百鳥居公園、觀賞特色雀鳥及參觀有三十米高百鳥塔、隨後參觀有『香港後花園』之稱的南生圍; 中午到流浮山市集及品嚐豐富海鮮午餐。鳴謝東區區議會贊助。
10月22日 星期六 下午2時至5時30分	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『樂知音妙韻群聲匯』 免費招待會員及坊眾 憑票入座	以卡拉OK形式及不同組合演唱多首國語及粵語懷舊流行名曲, 精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞。(9月26日開始派發入場券)
10月29日 星期六 下午2時至5時30分	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『樂知音悅韻會知音』 免費招待會員及坊眾 憑票入座	以卡拉OK形式演唱多首懷舊經典流行金曲, 精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞(9月26日開始派發入場券)
11月19日 星期六 上午10時至1時	本會會址 敬請預早登記	『注射流感疫苗』 歡迎男女老幼報名參加 詳情可於10月初致電查詢	選用世界衛生組織認可疫苗, 主要針對肺炎鏈球菌、季節性流感及小童流感針。註冊護士擔任注射工作。10月初日開始接受登記

本會辦公時間: 星期一、三、四 早上9時30分至晚上7時(午膳時間: 下午1時至2時);

星期二、五 早上9時30分至晚上6時(午膳時間: 下午1時至2時);

星期六 早上9時30分至下午1時; 星期日及公眾假期休息

卡拉OK時段: 逢星期二晚上8時至11時(只限會員及家庭成員 每次收費\$15)(公眾假期休息)

康馨婦女會 2011年8月至10月班組活動

香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室(太古港鐵站A出口 東湖酒樓樓上) 電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122
網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

班 組	班組內容	每課課時	費用	材料費	開班日期	上課時間	導 師
東方花藝課程 日本草月流插花 証書課程	本課程教授日式花道--草月流插花藝術, 由淺至深教授傳統花道之技巧, 同時發揮個人創作靈感, 培養個人審美眼光, 展現時尚簡單美。課程簡介: 課程共分四冊, 每冊24課。完成後可獲東京草月會館頒發証書。 *上課用器皿由本會供應, 學費並不包括草月會館証書費。	1小時(12堂)	會員\$860元 非會員\$910元	約\$80 -100元 (每堂)	8月11日	逢星期四 下午5:00 - 6:00 下午6:00 - 7:00 晚上8:00 - 9:00	凌瑞娟女士
水墨畫初班	本課程教授正確執筆、坐姿; 介紹文房四寶、用色和用墨; 基本畫梅、蘭、竹、荷花技巧及百花、佈局研究。	1小時(10堂)	會員\$240元 非會員\$290元	自備 或代購	8月26日	逢星期五 早上11:00 - 12:00	顧公勉先生
粵曲研習班	為愛好粵曲者, 提供學習粵曲基本方法, 教授怎樣練聲、認識叮板、工尺譜、咬字及上落氣方法等。配樂有: 胡、阮、揚琴及鑼鼓。	2小時(10堂)	會員\$400元 非會員\$450元	無	8月15日	逢星期一 晚上8:00 - 10:00	關桂珍女士
書法班初班	研讀吳魯法書。本課程內容立足書法主流, 以演譯吳魯法書入手, 引導同學探索二王書法, 逐步認識及掌握楷、行、草的基本寫法及討論書法史的一些問題。進而鼓勵同學以誠實及開放精神寫出成幅作品。	1小時30分 (8堂)	會員\$480元 非會員\$530元	無	8月17日	逢星期三 早上10:00 - 11:30	吳紫棟先生
歌唱班	以卡拉OK形式教授懷舊歌曲、流行曲, 改善歌唱技巧等。	2小時(8堂)	會員\$320元 非會員\$370元	無	8月12日(A班) 8月11日(B班) 8月11日(C班)	逢星期五下午2:30 - 4:30 逢星期四下午2:15 - 4:15 逢星期四早上10:00 - 12:00	盧義遐女士
太極進階班	旨在教授對太極有基礎認識學員, 希望學員在原有的基礎上加強細節、深度的磨練。 第1節: 7:20-8:45 教授內容: 方拳、圓拳、91式劍之姿勢糾正及分析 第2節: 8:45 - 9:30 教授內容: 圓拳 第3節: 9:30 - 10:15 教授內容: 91式劍	1小時(4堂)	會員\$280元 非會員\$330元	無	8月14日	逢星期日 早上7:20 - 10:15	何敏駒先生
太極初班	教授方拳, 透過優美而富技巧連貫動作中, 使身體各部肌肉和關節獲平衡發展, 呼吸暢順, 修養身心。	1小時(4堂)	會員\$280元 非會員\$330元	無	8月14日	逢星期日 早上10:15 - 11:15	何敏駒先生
手製水晶飾物班	以Swarovski 水晶珠編織各款飾物, 如精緻電話繩、閃亮襟針、新穎手鍊及頸鍊等。	1小時30分 (4堂)	會員\$160元 非會員\$210元	\$200	8月9日(A班) 8月9日(B班)	逢星期二早上10:00 - 11:30 逢星期二下午2:30 - 4:00	龍麗珠女士

【政府派發6000元詳細安排】

領取資格: 2012年3月31日或之前, 年滿18歲及持有有效香港永久性居民身份証的香港人

登記時間: 分5批年齡人士登記領取6,000元, 發放款項日期由2011年11月初開始

- ▶▶ 1946年或之前出生 (65歲或以上人士)由2011年8月28日開始登記
- ▶▶ 1947年或1956年出生 (55至64歲)的人士, 由9月11日開始登記
- ▶▶ 1957年或1966年出生 (45至54歲)的人士, 由9月25日開始登記
- ▶▶ 1967年或1981年出生 (30至44歲)的人士, 由10月9日開始登記
- ▶▶ 1982年或1993年出生 (18至29歲)的人士, 由10月23日開始登記

(如市民選擇收取**6,000元連200元獎賞**, 登記期為2012年4月1日至12月31日, 而開始發放款項日期為2012年5月初)

登記辦法: 登記表格在各銀行分行、各區民政事務署、社會福利署、各公共屋邨辦事處, 或在政府網頁下載。

(1)市民如有銀行戶口, 可把填妥的表格投進銀行內的表格收集箱; 也可郵寄至香港郵政總局信箱**186000**號或通過網上理財服務遞交表格。登記3個月後, 款項將存至指定銀行戶口。

(2)沒有銀行戶口的市民, 可把填妥的表格投進郵政局內的表格收集箱; 或郵寄至香港郵政總局信箱**186000**號, 稍後獲通知往選定的郵局親身領取支票, 支票可於任何一間渣打銀行付現。

【60個讓你吃驚的小常識】(第7篇 – 完)

55. 每天早晨用豆腐摩擦面部幾分鐘, 堅持一個月, 面部會變得很滋潤;
56. 冷氣室內溫差不宜超過五度, 即使天氣再熱, 冷氣室內溫度也不宜到24度以下;
57. 加酶洗衣粉劑放在溫水中需要較長的分解時間才能使洗衣效果更佳;
58. 夏天, 人的活動時間變長, 出汗多, 消耗過大, 應適當多食鷄、鴨、瘦肉、魚類、蛋類等營養食品, 以滿足人體的代謝需要;
59. 頭痛時把蘋果磨成泥狀塗在紗布上, 貼在頭痛處, 症狀可減輕;
60. 皮包上有污漬, 可以用棉花蘸風油精擦拭。

【健康篇】飲食中的『錯配鴛鴦』

中國傳統的食物搭配，從營養學角度來看，有些恰恰是對人體健康無益，甚至是有害的，這種飲食中的「錯配鴛鴦」現象，幾乎是俯拾皆是：

- 1. 菠菜豆腐湯：**菠菜和豆腐同時吃，菠菜中的草酸和豆腐裡的鈣質，會結合生成不溶解的草酸鈣，影響人體對鈣質的吸收，而且易患結石症。
- 2. 蔥拌豆腐：**豆腐中的鈣質與蔥中的草酸，會結合成白色的沉澱物-草酸鈣，同時造成人體對鈣的吸收困難。
- 3. 茶葉煮蛋：**茶葉中除了生物鹼外，還有酸性物質。這些化合物與雞蛋中的鐵元素結合，對胃有刺激作用，且不利於消化吸收。
- 4. 吃肉飲茶：**茶葉中的大量鞣酸與蛋白質結合，生成具有收斂性的鞣酸蛋白質，使腸子蠕動減慢，從而延長糞便在腸道內滯留的時間，因此容易形成便秘，增加有毒和致癌物質被人體吸收的可能性。所以在吃肉食類或高蛋白食物時或吃後不久，都不宜飲茶。
- 5. 酒與胡蘿蔔同食：**胡蘿蔔中豐富的胡蘿蔔素與酒精一同進入人體，就會在肝臟產生毒素，從而引起肝病。
- 6. 豆漿加雞蛋：**雞蛋中的粘液性蛋白會與豆漿中的胰蛋白結合，從而失去應有的營養價值。
- 7. 海產與水果同食：**海產中的魚、蝦、藻類，含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，如果與含鞣酸水果同食，不僅會降低蛋白質的營養價值，而且易使海產中鈣質與鞣酸結合成一種新的不易消化的物質，這種物質可刺激胃，而引起不適，使人出現腹痛、嘔吐、噁心等症狀。
- 8. 蘿蔔與水果同吃：**蘿蔔等十字花科蔬菜進入人體後，經過代謝作用，很快就會產生一種抗甲狀腺的物質 - 硫氰酸。此時，如果攝取含有大量植物色素的水果，如橘子、梨子、蘋果、葡萄等，這些水果中的類黃酮物質在腸道被細菌分解，轉化成苯甲酸及阿魏酸，它們可加強硫氰酸抑制甲狀腺的作用，從而誘發或導致甲狀腺腫瘤。
- 9. 紅白蘿蔔混吃：**白蘿蔔中的維生素C含量極高，但紅蘿蔔中卻含有一種對抗壞血的分解酵素，可以破壞白蘿蔔中的維生素C。不僅如此，在與含維生素C的蔬菜配合烹調時，紅蘿蔔都充當了破壞者。所以，紅蘿蔔只有單獨和肉類一起烹煮，才能獲得充分的營養。
- 10. 炒雞蛋放味精：**雞蛋本身含有許多與味精成份相同的谷氨酸，炒雞蛋時就不必放味精了。