鑽研料理親下廚 食品科生狂瘦！

【記者王慧瑛╱新竹縣報導】

新竹縣關西高中食品科二年級學生陳忠億，國二時胖到82公斤，深感自卑，讀食品科後，全家三餐由他料理，他鑽研食物營養、熱量，烹調清淡，不僅甩肉20公斤，變成陽光男孩，媽媽和弟弟也變瘦變健康。

陳忠億的母親高藝禎在尖石鄉公所服務，她每天帶兒子為她準備的愛心早餐，通常是蔬菜沙拉、糙米飯、蒸地瓜；同事好奇「這些營養早餐哪裡買的？」她得意地說「是兒子為我做的健康早餐」，看高藝禎愈吃愈健美，同事們好羨慕，有人問「可以到妳家搭伙嗎？」

陳忠億學以致用，除負責料理家裡三餐，還會做饅頭、月餅，甚至連年夜飯也是他掌廚。

高藝禎是單親媽媽，兩個兒子都很貼心，會分擔家務，陳忠億是長子，對做菜有興趣，高中讀食品科後，開始鑽研食物營養、熱量，過去愛吃的炸雞、披薩等食物通通戒掉，也不准家人吃。

「兒子是家裡健康大使，幫全家人健康把關。」高藝禎說，她炒菜多放一點油，也會被罵。陳忠億做菜講求少油、少鹽，以水煮、涼拌為主，每天清晨5點起床給全家做早餐，順便做中午便當，放學後還要煮晚餐。

陳忠億的弟弟陳祐綸剛開始覺得清淡食物難下嚥，後來看到哥哥身材愈來愈好，開始跟進。陳忠億現在62公斤，弟弟陳祐綸也瘦了10公斤，全靠飲食控制和運動。

【2010-10-27/聯合報/B2版/竹苗綜合新聞】

