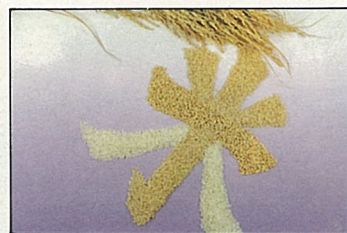


●米食篇

# 低油飲食〈1〉



米(台南區農改場／李國明 攝)

## 早餐—清粥 豆腐 甘藷葉

- (一)清粥：稀飯一碗(約250克)。
- (二)醃薑20克切片。
- (三)魯豆腐：
  - 豆腐一塊(100克)放入滷汁中
  - 以小火燒至入味(滷汁用醬油、糖、八角、花椒、薑、葱拌
  - 合煮開而得。)
- (四)凉拌甘藷葉：
  - 甘藷100克，撕去莖之外
  - 皮置開水中燙一下，撈起
  - 瀝乾水分，淋上醬油及數
  - 滴麻油，食用時拌勻即可

所謂良質米，就是米的外觀好看，粒型飽滿，透明有光澤，心腹白、碎米粒及雜質少且新鮮。煮成的飯好吃，飯粒完整有光澤，吃起來粘彈性佳，風味好。

## 午餐—雞絲飯 翠玉白捲

- (一)米飯：白飯一碗。
- (二)香菇雞絲
  - 材 料：香菇(泡好的)10克、雞胸肉30
  - 克、蔥1支、沙拉油1小匙。
  - 調味料：塩 $\frac{1}{6}$ 小匙
  - 做 法：1.雞胸肉燙熟，撕成絲，香菇切
  - 絲，蔥切絲。
  - 2.油燒熱先爆香蔥、香菇，再放
  - 入雞絲加入塩調味即成。
- (三)干絲芹菜
  - 材 料：干絲25公克、芹菜50克、胡蘿蔔
  - 10克
  - 調味料：塩 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油1小匙。
  - 做 法：1.干絲放入水中煮軟，撈出放冷
  - ，芹菜去葉切段燙熟，胡蘿蔔
  - 刨成絲燙熟，將三者混在一起
  - 。
  - 2.調味料拌勻後淋在①料上。



## 豐年社推薦·米食系列

CAS優良冷凍炒飯炒米粉  
阿諾水成企業公司出品



- 蝦仁蛋炒飯 每包32元
- 青椒肉絲炒飯 每包32元
- 咖哩炒飯 每包32元
- 番茄蛋炒飯 每包32元
- 什錦炒飯 每包32元
- 什錦炒米粉 每包30元

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362-8148



#### (四)翠玉白捲

材 料：高麗菜100克、菠菜100克。  
調味料：辣醬油1大匙、糖½小匙、麻油數滴。

做 法：1.高麗菜整片，菠菜去根洗淨，用開水燙熟，以高麗菜為皮，內放菠菜，如捲壽司狀，將之捲好再切成段。

2.調味料拌勻，食用時沾食之。

(五)水果：番茄1個。

#### 晚餐—蒸魚 牛肉 拌豆芽

(一)米飯：白米飯一碗。

(二)五香牛肉：

牛腱肉60克放入滷汁中，用小火滷至入味切片，淋上麻油數滴。

(三)清蒸魚

材 料：白鯧魚45克、蔥絲5克、豆豉2克。

調味料：酒1小匙、胡椒少許、鹽½小匙。

做 法：魚洗淨抹上鹽，加入酒、胡椒、豆豉，放入蒸鍋內蒸熟，起鍋前放入蔥絲即成。

(四)辣拌豆芽

材 料：黃豆芽100克，辣椒3克。

調味料：醋½小匙、鹽½小匙、麻油1小匙。

做 法：黃豆芽燙過開水，再拌入辣椒絲及調味料即成。

#### 點心—爽口麻糬 脫脂奶

(一)麻糬2粒。

(二)牛奶一杯：脫脂奶粉4大匙，用溫開水沖調成240cc。

(三)番石榴1個



### 豐年社推薦·梅子系列

南投縣信義鄉農會出品

● 梅子汁 每瓶600g / 禮盒2瓶裝200元

● 脆梅 每瓶250g / 50元



豐年社 / 台北市溫州街14號 / 電話洽仲小姐(02)3628148

## 高解度的水聲

月色搖擺著銀白的披風  
走過忙碌的擁擠街道  
走上疲倦的冰冷階梯  
走進溫暖的家……

# 新靜音

吃個晚飯洗個澡，可是  
換洗的衣服總是這麼多  
怎麼辦？這麼晚洗衣服  
吵了別人怎麼辦？

大同新靜音洗衣機  
幫您徹底解決煩惱

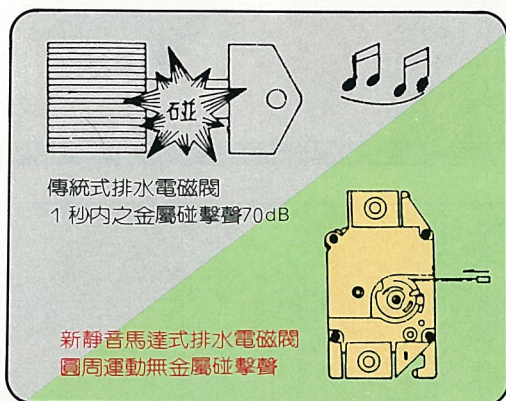
**洗得乾淨**  
**洗得安靜**



TAW-A820F

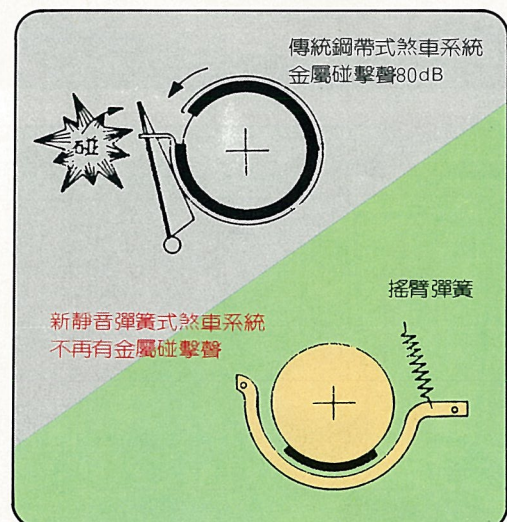
### 馬達式排水閥排水脫水靜悄悄

採用新靜音馬達式排水電磁閥，再也聽不到傳統式70dB嚇人之金屬碰擊聲。



### 彈簧式煞車系統安靜無聲

採用新靜音彈簧式煞車系統，煞車時搖臂彈簧將搖臂拉回，利用彈簧之彈力將搖臂上之煞車皮貼緊煞車鼓，再也聽不到傳統式80dB之鋼帶碰擊聲。



# 大同洗衣機

分期付款利率低・請洽大同店・站