

● 米食篇

低油飲食〈2〉



早餐—發糕 脫脂奶

(一)發糕 1個

(約100克)

(二)牛奶一杯

脫脂奶粉 4大匙，用溫開水沖調成240cc。

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—烤麩 花豆 青椒

(一)米飯

白米飯 1碗。

(二)紅燒烤麩

材料／瘦肉35克、烤麩18克、蒜頭 2粒、沙拉油 1大匙。

調味料／醬油 2大匙、糖 1小匙、胡椒 1/4小匙、葱 2支、薑 2片。

做法／起油鍋，爆香蒜，放入切好塊的肉炒一下，再加入其他調味料一起燒至肉熟軟了後，再放入烤麩燒至入味即成。

(三)滷海帶

海帶50克，薑 2片，一齊放入滷肉汁中，滷至海帶軟透即可。

(四)蒜苗炒花豆

材料／花豆40克、蒜苗10克、沙拉油 1小匙。

調味料／鹽 1/3小匙。

做法／1.花豆泡軟用水煮至熟軟，蒜苗切斜片。



豐年社推薦 · 養生系列

宜蘭羅東鎮農會出品



● 養生米奶

每瓶 (250cc) 10元
每箱 (24瓶) 200元

● 養生豆奶

每瓶 (250cc) 10元
每箱 (24瓶) 200元

豐年社／台北市溫州街14號一樓／(02)3628148洽仲小姐



2. 起油鍋，爆香蒜苗，再加入煮好的花豆翻炒數下，調味即成。

(五) 凉拌青椒

青、紅椒各50克切絲以開水略燙，加鹽 $\frac{1}{6}$ 小匙，調味即成。

(六) 水果

香蕉 1 根。

晚餐—鮮魚泡飯 紅燒雞

(一) 鮮魚泡飯

材 料/米飯 1 碗、旗魚60克、薑絲10克。

調味料/鹽 1 小匙、胡椒 $\frac{1}{4}$ 小匙、芹菜屑 5 克。

做 法/薑絲放入水中煮開，再將魚放入，待魚熟後加入調味料拌勻，且將魚肉撕碎，放於飯上，再淋入魚湯汁即成。

(二) 紅燒雞肉

材 料/雞肉37克、沙拉油 $1\frac{1}{2}$ 小匙。

調味料/葱 1 支、薑 2 片、醬油 1 大匙、糖 1 小匙、胡椒少許、八角 1 粒、沙拉油 $1\frac{1}{2}$ 小匙。

做 法/起油鍋，爆香葱、薑、八角再放入雞塊炒一下，再入調味料及少許水以小火燒至雞肉熟透。

(三) 黃蘿蔔漬

黃蘿蔔10克。

(四) 水果

草莓120克。

點心—湯圓 白木耳湯

湯圓白木耳湯

材 料/小湯圓10粒、白木耳 6 朵、冰糖15克、綜合水果(罐頭水果)30克。

做 法/白木耳泡軟後放入開水中泡脹撈出，再放入盛了1碗水及冰糖之鍋中燉煮，待冰糖溶化，倒入水果即可供食。

豐年社推薦 · 甜蜜 系列



- **金 柑** 每包30元
禮盒(6包)180元
/青果宜蘭分社出品
- **蜂蜜黑棗** 每盒(230g)30元
(450g)50元
/高雄大社鄉農會監製
- **蜂蜜番茄** 每盒30元
/高雄大社鄉農會監製

豐年社/台北市溫州街14號1樓/電話洽仲小姐(02)3628148

TATUNG

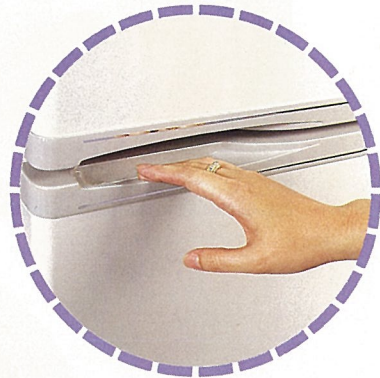
外觀漂亮內在美



隱藏式把手、圓弧角設計，處處精緻細膩。
冰溫保鮮、活動隔架、保鮮蛋架，樣樣體貼心意。

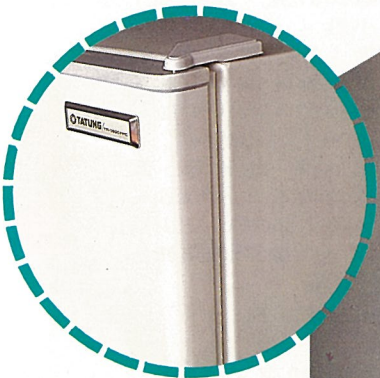
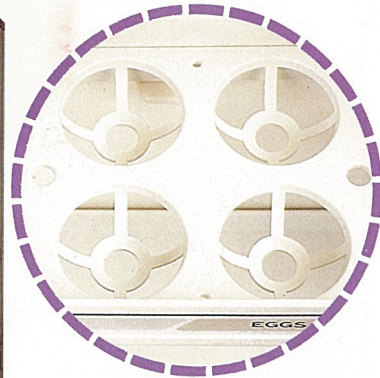
1 隱藏式把手

造型新穎，格調高雅，體貼您的設計。



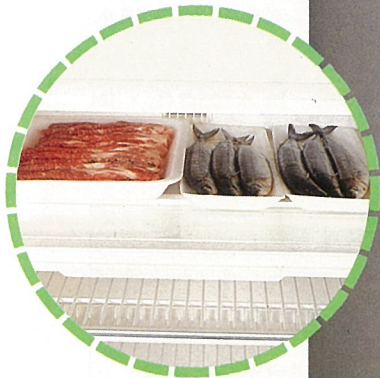
2 網狀保鮮蛋架

不積水，冷氣循環順暢，最能保持蛋的新鮮。



5 圓弧角設計

流線外形，精緻細膩，獨特風格品味，提升您生活品質。



6 冰溫保鮮室

魚、肉、生鮮料理可保存新鮮與原味，營養不流失，好拿、好切、好料理。



3 活動式隔架

可依瓶子高度調整，彈性大，充分利用空間。

4 傾斜式瓶架

省空間，飲料取放方便，清洗容易。



大同冰箱 TR-3920FFC