



低油飲食〈3〉

早餐 芋頭稀飯小黃瓜

(1) 芋頭粥

材 料／米40克、芋頭60克。

做 法／1. 米洗淨放入 1 ½ 杯水中，煮成稀飯。
2. 芋頭去皮切小丁，放入稀飯中煮至芋頭熟了即成。

(2) 涼拌小黃瓜

材 料／小黃瓜50克、紅辣椒2克。

調味料／鹽 ¼ 小匙、麻油 1 小匙、糖 ¼ 小匙。

做 法／1. 小黃瓜洗淨，切成長條狀，紅辣椒切成絲。
2. 小黃瓜放入鹽醃半小時後去其菁水，再加入糖、麻油拌勻，再醃至入味即成。

(3) 滷豆干

五香豆干45克，放入滷肉汁中滷至入味，撈出切片。

(4) 醬瓜

50克。

午餐 白玉餃酸辣湯

(1) 白玉餃

材 料／皮—再來米粉40克、糯米粉70克、熱水110cc。

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。



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

餡 - 高麗菜100克、雞肉60克、蔥10克、薑3克。

調味料 / 鹽 1/2 小匙、麻油 1/2 小匙、胡椒少許、酒 1/2 小匙、醬油 1/3 大匙。

- 做法 / 1. 再來米粉、糯米粉拌勻後，加熱水搓揉成麵糊，高麗菜剝碎用鹽醃一下，去汁液備用。
2. 雞肉剝細，加入調味料、高麗菜及薑、蔥末，拌勻成餡。
3. 將麵糰分成15份，壓扁成餃子皮形，加入餡包成餃子，置蒸籠內蒸熟即成。



(2)酸辣湯

材料 / 豆腐20克、胡蘿蔔10克、木耳10克、筍15克、蛋 1/4 個。

調味料 / 醬油 1 大匙、醋 1/2 大匙、胡椒粉 1/4 小匙。

- 做法 / 高湯 1 碗燒熱後，放入胡蘿蔔絲、木耳絲、筍絲煮沸後，加入豆腐、調味料，拌勻以太白粉水勾欠即可。

(3)水果

蘋果100克。

晚餐 紅燒百葉胚芽飯

(1)米飯

胚芽米飯一碗。

(2)紅燒百葉

材料 / 赤肉55克、百葉結30克、海帶結30克、薑3片、蔥2支、沙拉油1小匙。



調味料 / 醬油 4 大匙、滷包 1 個、酒 1 大匙、糖 1 大匙

- 做法 / 油燒熱放入已切好成塊的肉炒一下，再放入滷包及調味料、蔥、薑加水10大匙，煮至肉熟再加入百葉結、海帶結同燒至入味即可。

(3)水煮蠶豆

材料 / 蠶豆100克、八角1粒、蔥3支、蒜1粒、沙拉油1小匙。

調味料 / 鹽 1/3 小匙。

- 做法 / 1. 蠶豆加水至蓋過豆的量，加入八角煮沸後改小火，煮至豆熟爛，將豆撈出。
2. 起油鍋，爆香蒜，加入蠶豆略炒，調味洒上蔥花即可。

(4)涼拌萼菜

材料 / 萼菜100克、蒜頭3粒、辣椒5克。

調味料 / 醬油膏 1 大匙、麻油 1/2 小匙。

- 做法 / 萼菜燙熟後切段，上加蒜瓣、辣椒絲，最後將拌勻的調味料淋在上面即可食用。

(5)水果

木瓜汁一杯。

點心 奶香 紅糖糕仔

(1)糕仔

紅糖糕仔或桂花糕仔兩塊。

(2)牛奶一杯

脫脂奶粉 4 大匙，用溫開水沖調成240cc。

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



即使一個人，
也有家的感覺！



咖哩牛肉

都會的節奏·小館的美味



麵筋燒肉



香菇燜雞



梅干扣肉

是啊！其實一個人的生活也沒什麼不好；只是不知道吃些什麼；自己做飯嗎？實在沒能耐；一個人上館子，又覺得孤單，總之，一個人的生活也該吃得飽，吃得好。
四種精緻口味的統一「都會小館」(咖哩牛肉、麵筋燒肉、香菇燜雞、梅干扣肉)既方便又好調理，總是讓人吃出了家的感覺。



統一小格言：永遠保持樂觀·隨時要有笑容。

愛用者服務專線：(02)7582855·(06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉德行中正路301號



統一企業公司
PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的 21 世紀