

豐年社代售

幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

- 99 養生集錦 定價 380 元
- 健康素點子 定價 350 元
- 家常美食 200 招 定價 350 元
- 派對餐點 DIY 定價 160 元
- 簡易餐點 DIY 定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



· 橫行台灣系列

- 台灣山林另類遊 定價 200 元
- 台灣水路另類遊 定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社
洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31

著／林美慧

99 養生集錦

——銀髮族飲食指南



《99 養生集錦》針對銀髮一族的生理機能、營養需求，採低脂、低鈉、高纖、高蛋白，及不添加味精等健康飲食原則，精心設計了：滋養肉品、生鮮海味、青蔬佳肴、養生湯品，及健康美點99 道菜式，皆是取材容易、作法輕鬆簡單，且兼具色香味的健康食譜。書中另附有：

1. 妙廚筆記—提供讀者做菜訣竅、購買地點、選購方法、替代材料等說明；
2. 貼心叮嚀—專門介紹食物的營養、特性及食品的裨益和禁忌，豐富廚藝烹調的知識；
3. 一人份營養成分含量表—則是銀髮族民生問題的健康指南。不論你現在是銀髮族，或未來是銀髮族，本書都提供您一個全新的飲食方向。

1 人份營養成分含量表

熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
257	9.7	2.5	48.9

山藥粥 (4 人份)

材料：鮮山藥 5 兩 米 1 杯 水 8 杯
調味料：鹽、白胡椒粉各適量。

作法：

1. 鮮山藥去皮洗淨、切片。
2. 米洗淨，與水同置於鍋中，以大火煮至沸騰，轉小火熬煮，直至米粒爛透，再放入 1. 料續

1 人份營養成分含量表

熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
218	4.6	0.3	49.2

茯苓粥 (4 人份)

材料：茯苓、百合各 1 錢 紅棗 10 粒 雞腿 1 隻 米 1 杯水 8 杯。

調味料：鹽、白胡椒粉各適量

作法：

1. 茯苓、百合用清水泡脹，米、紅棗洗淨，雞腿剝塊、川燙去血水。
2. 水與米放入鍋中，以大火煮至沸騰，轉小火慢熬 40 分鐘後，加入 1. 料續煮 20 分鐘，再以調味料調味。

【貼心叮嚀】這是一道潤肺止咳、滋陰清熱、寧心安神、益氣補虛、健脾利溼的粥品，對小便不利、腹瀉、肥胖、老年性浮腫、脾胃虛弱，有補助治療之效。

煮片刻，以調味料調味即可食用。

【妙廚筆記】可在粥中加些肉片，更為可口。

【貼心叮嚀】這道粥品具有健脾補肺、開胃、止瀉、益腎固精、治虛勞咳嗽、健忘、遺精、氣血不足、口乾喜飲的功用。凡有溼熱實邪及大便燥結者，不宜服食。