

高纖維飲食範例

每人每日膳食纖維攝取量以 25 ~ 35 公克最理想

臘八粥

材料：糙米 2 兩
 燕麥 2 兩
 紅豆 2 兩
 綠豆 2 兩
 小米 2 兩
 麥片 1 兩
 薏仁 2 兩
 黑棗 1 兩
 水 10 杯
 冰糖 3/4 杯



■ 臘八粥

作法：將各種穀

類及豆類洗淨，加水放入壓力鍋中煮至水滾，改小火煮 15-20 分鐘，待壓力去除後，加冰糖即可。

每份營養素

熱量	500 仟卡
蛋白質	10 公克
脂肪	
醣	115 公克
膳食纖維	8 公克

每份營養素

熱量	108 仟卡
蛋白質	3 公克
脂肪	
醣	6 公克
膳食纖維	8.2 公克

泡冷水。牛肉逆紋切絲加醃料拌醃。

2. 鍋中熱油，炒牛肉絲及牛蒡加調味料拌勻。

炒牛蒡

材料：牛蒡 1 斤 牛肉絲 2 兩
 油 2 大匙

牛肉絲醃料

醬油 1 大匙 糖 1 小匙
 太白粉 1 大匙

調味料

醬油 1 匙 糖 1 大匙

作法：

1. 牛蒡削除外皮，再切成細絲浸



■ 炒牛蒡

南瓜子與攝護腺

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。
 夜晚小便 1 ~ 2 次，就是紅燈信號！



豐年社

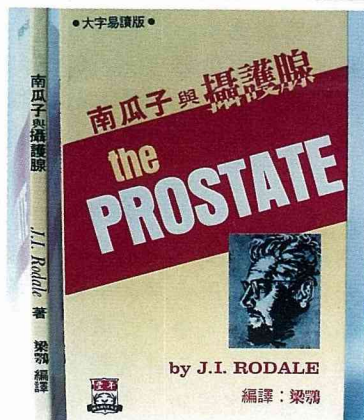
台北市溫州街 14 號

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

電話 (02) 3628148-30

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命 F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



J.I. Rodale 原著 梁鸞編譯
 定價：120 元 (掛號郵資 45 元)