

# 營養早餐 · 黃豆燉牛肉

## 營養早餐

【材料】家樂氏全麥維 2 ½ 杯（每人 ½ 杯）、加州梅 15 粒、豆漿 5 杯、紅櫻桃 10 粒。

【作法】家樂氏全麥維放盤中，上放加州梅，吃時加入豆漿，上放櫻桃。



■ 營養早餐

## 黃豆燉牛肉

【材料】黃豆 2 杯、牛肉半斤、水 5 杯、醬油 2 杯、冰糖 ¼ 杯、八角 2 粒、薑片 3 片。

### 【作法】

1. 黃豆洗淨，牛肉切成 2 公分正方丁。
2. 將黃豆、牛肉、醬油、冰糖、八角、薑片及水放入壓力鍋，大火煮滾，改中火煮 20 分即可。



■ 黃豆燉牛肉。

營養素 菜單	每份營養素				
	熱量 (仟卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣 (公克)	膳食纖維 (公克)
家樂氏全麥維	110	3.9	0.7	22	8.6
加州梅	16	-	-	4	0.7
豆漿	93	7	5	5	-
合計	219	10.9	5.7	31	9.3
黃豆燉牛肉	333	29	14.4	22.1	14.4

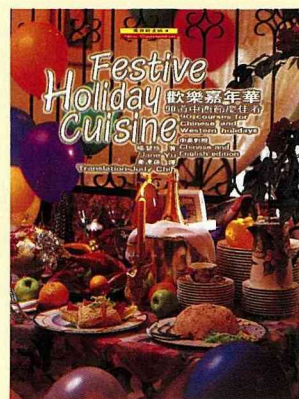
## 豐年社代售

幼獅文化公司出版品

### · 美食新主張系列

麵門一弓、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
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