



列脂肪酸，可降低血脂質，特別是三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇），且會使血小板比較不會凝集，而有預防血栓形成引起之心臟血管疾病及腦中風的功效，可以保護心臟。

芬蘭地區的研究發現，一週吃不到一次魚的人，罹患輕微憂鬱症的比例，比常吃魚的人高，因為魚肉中之EPA及DHA可以消除憂慮，預防精神分裂症。

總之，吃魚可以讓人更健康聰明。

### 吃多少魚才足夠？

荷蘭的研究發現，平均每天吃一兩魚肉，就可以減少50%罹患心臟血管疾病的機會。建議您三餐中可多以新鮮魚類來取代肉類，若能每天吃40至60公克的魚肉（約1.5~2兩），就可達

到理想的保健功效。至少應每週攝取2~3次以上的深海魚類。

由於DHA是高度不飽和脂肪酸，非常容易氧化，所以魚肉買回家後應及早烹煮，而且採用清蒸或烤的方式，避免油炸，以保留最多的DHA。

### 選購魚時有什麼訣竅？

選購魚類時應注意：肉質要有彈性、魚鰓呈淡紅色或鮮紅色、眼球微凸且黑白清晰、外觀完整、鱗片無脫落、無腥臭味等。在餵幼兒吃或給老人家吃魚肉時，要小心剔除魚刺，以免魚刺卡在咽喉。

想讓家中的小寶貝更聰明、記憶力及學習力更好，或讓自己免於心臟病的威脅嗎？提醒您，多吃魚準沒錯！

**芽**菜是以穀類、蔬菜類、豆類等種子，經過發芽，供為食用。培育芽菜之過程以清潔水噴灑且不施用肥料、農藥為原則，是一種可安心享用的清潔蔬菜。由於培育場所在室內，不怕風，不怕雨，在適當的控溫下，一年四季皆可生產，因此在缺乏蔬菜的夏季、颱風季，芽菜之供應不虞匱乏。目前市面上常見的芽菜有綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽、碗豆芽、蘿蔔芽、小麥草、蕎麥芽、葵瓜子芽、黑豆芽、紅豆芽等。

### 吃出生命活力

健康是來自均衡飲食，均衡飲食的定義：每日飲食之食物來源應涵蓋六大類食物，而且依照身體的需求適量攝取。六大類食物是五穀根莖類、蔬菜類、水果類、

最完整的農產運銷教科書

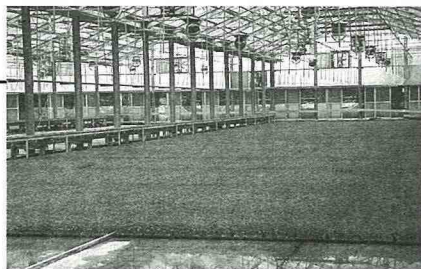
## 農產運銷學

國立台灣大學教授/許文富 博士 著定價 470 元

- 本書內容分為農產品供需與價格理論、農產運銷與市場、農產品市場拓展、農產運銷績效的評估、農產品運銷實務等五大篇，共22章，419頁。
- 本書理論與實務並備，適合做大學教科書，及可供農產運銷實務人員進修、瞭解與研究農產運銷問題之參考。

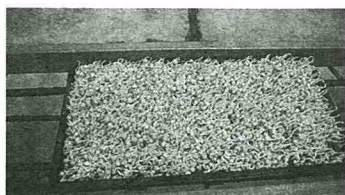
豐年社/台北市溫州街14號/電話：(02) 2362-8148 分機30 傳真：(02) 2363-6724  
郵政劃撥：00059300 豐年社（郵購每次另加掛號郵資60元）





■ 清潔・衛生的現代化孵豆芽。

# 芽菜提供您健康的能量



■ 自己孵豆芽。

芽菜營養豐富，並且是清潔生產法的產品，在口味上適合生食。當前盛行的生機飲食常將芽菜列為要角，素食者亦以之為營養菜餚。

蛋豆魚肉類、奶類及油脂類。

經濟發展越高的國家，慢性病及癌症等文明病之罹患率越高，主要原因是飲食偏向葷食。因此，國內外有關單位及有識之士提倡「多吃新鮮蔬果，且部分生食」，藉以改變大量肉食、炒、炸等飲食習慣。美國之飲食防癌運動甚至推廣(5-A-DAY)，宣導每天至少吃五種新鮮蔬果，而台灣癌症基金會及相關單位亦跟進推廣。旅美防癌專家雷久南博士、醫生姜淑惠女士及癌症見證者李秋涼女士等人，認為健康飲食應為素食，並主張部分生食。「生機飲食」之能在國內盛行，乃是經由她們的提倡，且有難以計數的成效見證者。但要如何吃得正確，烹調得當，處理得法等議題，消費者有必要加以注意瞭解，才能吃得安全、吃出健康！

「生機飲食」多數人定義為：生吃有機食物，但筆

## 成人每日飲食建議量為：

金字塔尖端的食物脂肪量較多，每日飲食需要量較少



者下的定義是：能吃出生命活力的機能性食物。亦即，配合季節、個人體質及身體狀況多樣化攝取食物；儘量以自然生產的食物，用簡單的調理法，少加添加物，且每天食用部分生食蔬果之飲食型態，謂之「生機飲食」。

## 生食芽菜營養多

醫學界已證實：新鮮蔬果之生食較熟食可獲得較多的維生素C、植物性蛋白質、酵素等營養成分，可抵抗自由基對細胞的傷害，能提升免疫力及增強解毒力，對於防癌之功效大有助益。

誠如雷久南博士所言：美國安·威格摩爾醫生亦強調，加熱過的食物缺乏酵素，以至不能完全被身體消化，殘渣留在腸裏腐爛，以致不能完全被消化。癌症無法在生的食物中生存，因煮熟會↓Pro的利用。而國內姜淑惠醫生亦提到，生食可從食物獲得很多酵素，有活力、有能量，能夠修復老化、衰弱、病變的細胞。

然而生食蔬果必須「清潔、衛生」，尤其是蔬菜應為有條件的選擇。條件是確定未有農藥殘留、生長過程之用水乾淨且未直接接觸泥土者，例如生長於植枝上的小黃瓜、青椒、蕃茄等，以及以非泥土介質孵出之芽菜等較無寄生蟲卵之虞；同時採收、包裝、運送、販賣及調理等過程中均應避免細菌之污染並保持新鮮。因此，用於生食之蔬菜，以選購自有信譽之優質商店或生產者為妥。選購芽菜還需注意外觀之自然色澤及型體，譬如





莖部特別肥大者有可能是以非自然法刺激生長，不要購食；但如為太細小、乾枯或帶有黏性、異味者則為不新鮮。

芽菜是由具豐富營養的種子培育，含有蛋白質、醣類、脂肪以及豐富的維生素C、B群及鈣、鐵等礦物質；子葉若見陽光而為綠色者，則維生素A含量較多。芽菜除了前述之營養素，其所含之熱量低，脂肪為不飽和脂肪酸，又為鹼性食物，符合現代人所追求的健康蔬

菜。在食用法上方便，可生食，可熟食；口味上的變化多，可單獨食用，亦可搭配其他食品、佐料食用。在生食方面以清潔為要，但土耕之芽菜不適合生食或打汁；熟食時，則以川燙或快炒即可，切忌油膩、太爛或加太多的調味料；儘量簡單、清淡為要。

### 芽菜調理方法

芽菜之調理方法如下：

#### 一、綠豆芽

1. 生食：打汁，調拌芝麻醬

醋汁及豆瓣醬。

2. 熟食：炒韭菜，炒豆干，煮湯麵，川燙拌醬料。

#### 二、黃豆芽

1. 生食：如綠豆芽。
2. 熟食：炒肉絲、煮排骨湯煮火鍋。

#### 三、碗豆芽

1. 生食：打汁，調拌醬料、沙拉、優酪乳及涼麵拌料。
2. 熟食：清炒蒜末，炒肉絲炒蝦仁及煮湯、煮麵等佐料。

#### 四、葵瓜子芽、黑豆芽、紅豆芽、蕎麥芽等之食用法與碗豆芽雷同。

#### 五、蘿蔔嬰

1. 生食：打汁，沾食沙拉，調拌醬料，搭配生魚片、香腸、火腿以及手捲食用，為製作三明治、漢堡春捲等之佳料。
2. 熟食：煮湯。

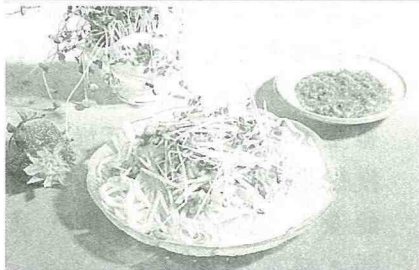
#### 六、苜蓿芽

1. 生食：打汁，沾食沙拉醬淋味噌醬，調拌橄欖油、醋汁及優酪乳，製作三明治、漢堡、蛋餅及春捲等之佳料。
2. 熟食：煮湯。

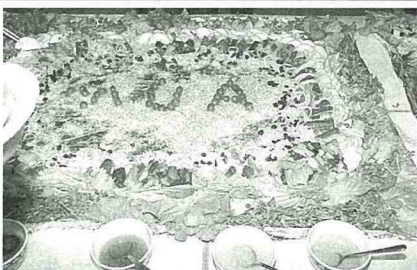
#### 七、小麥草

以榨汁調適量冷開水飲用，並可加些糖或蜂蜜增加美味。

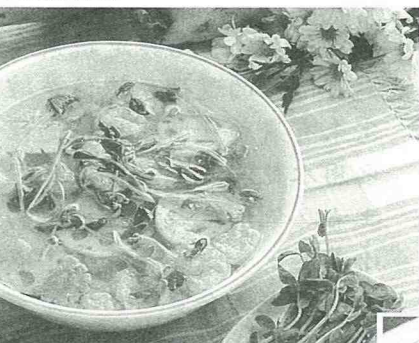
### 《芽菜的調理可以十分多樣化》



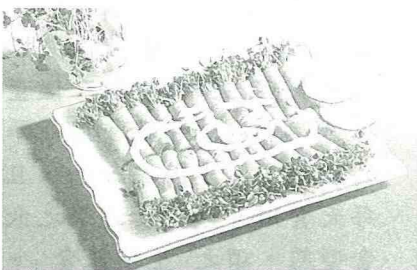
■ 涼麵拌料。



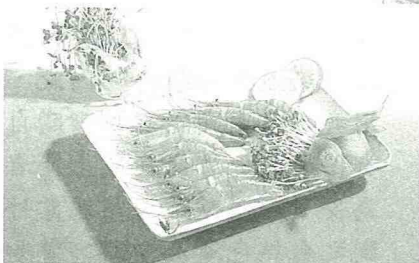
■ 芽菜沙拉。



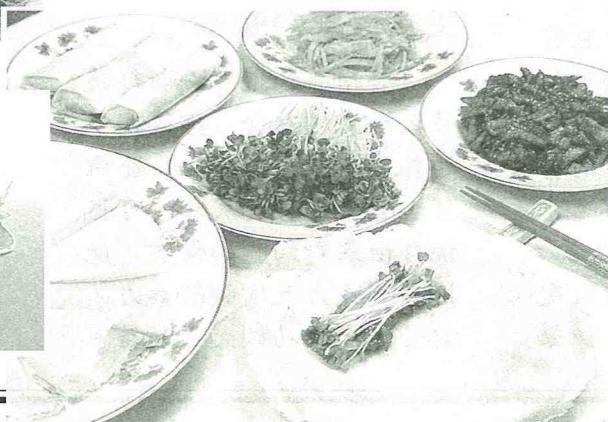
■ 碗豆芽煮湯。



■ 珊瑚翡翠捲。



■ 冷盤佐料。



■ 春捲佳料。