

# 愛如享

生活誌 27  
2015年08月



## 5拳5色 植物營養吃夠了沒？ Color Your Life



- I. 國人偏食又偏色，慢性掏空健康！
- II. 你的蔬果攝取量合格嗎？
- III. 多彩飲食，捍衛健康防護罩！

# 源自天然 + 科技淬鍊 紐崔

大多數人無法從每日飲食中攝取到多樣化且足量的植物蔬果，營養補充品可以協助人們補充欠缺的營養素。從植物中萃取大自然寶藏的營養補充品，除可提供維生素、礦物質以外，更可獲取重要關鍵成分——植物營養素，紐崔萊從1934年開始，一直是植物為基礎的營養補充品領導品牌。

## 萃取天然菁華

紐崔萊是全球唯一在自有的有機農場栽種、採收及生產植物原料的維生素／礦物質品牌\*。紐崔萊以超越有機的永續農場經營方式保護與滋養我們的土壤，這些土壤提供植物豐富的養分來源，因為紐崔萊瞭解，最優質的產品成分來自最健康的植物與土壤。



\*宣稱來源為歐睿國際有限公司 [www.euromonitor.com/amway-claims](http://www.euromonitor.com/amway-claims)

## 結合尖端科技

紐崔萊從未停止研發與創新，全球科學家持續發展新技術並獲得多項專利，至今擁有超過190項專利認證，包含申請中的專利，項目涵蓋植物萃取原料處理與加工過程、產品配方組成、錠片設計、加工流程和包裝設計等，以確保產品符合最新營養科學的研究。



## 邁向極致健康

紐崔萊的極致健康哲學認為：不僅要活得長久，更要活出健康精彩的人生。邁向極致健康，除了優質的紐崔萊營養補充品外，同時鼓勵健康的均衡飲食、培養運動習慣和正面樂觀的態度，這是永保健康的四大基石。

# 萊讓你健康又安心

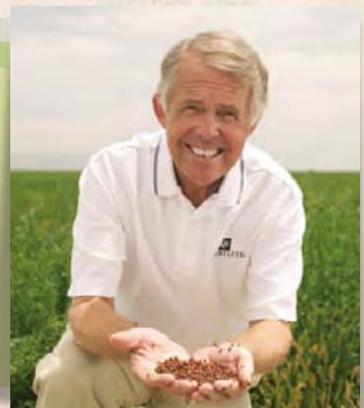
 紐崔萊  
NUTRILITE™  
全球銷售第一



## 見證卓越的紐崔萊

「我食用紐崔萊維生素及營養補充品的時間比任何人都更長久，因為我的父親，紐崔萊創辦人卡爾仁伯，早在1936年就開始讓我補充紐崔萊產品。我與紐崔萊一同成長，也很榮幸出任紐崔萊的總裁，我們在頂尖研究與產品開發上獲得了許多的傑出成就。」

紐崔萊健康機構總裁 山姆仁伯博士



\*根據歐睿國際有限公司就維生素及營養補充品零售銷售額的市調結果，紐崔萊於2013年為全球零售銷售額第一的維生素及營養補充品



2015  
心騎日  
紐崔萊  
NUTRILITE™



紐崔萊邀您一騎健康

11.08

臺中場

11.15

高雄場

11.22

臺北場

★詳細報名辦法請洽直銷商或請見安麗網站。

# Contents

Issue 27 2015年08月

06 **News**

營養新知

08 **Feature**

## Color Your Life

### 5拳5色 植物營養吃夠了沒？

Part I 國人偏食又偏色，慢性掏空健康

Part II 你的蔬果攝取量合格嗎？

Part III 多彩飲食，捍衛健康防護罩

22 **Cooking**

健康美味的彩蔬料理

24 **Member**

2015 秋節禮盒 8月18日上市  
益之源「滿分好水·滿意生活」特惠活動

26 **People**

用愛陪伴孩子飛奔在夢想大道



## Amway

改變 生命未來式

發行所：安麗日用品股份有限公司

地址：台北市敦化北路 168 號 11 樓

電話：02-2546-7566

網址：www.amway.com.tw

印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司

企劃統籌：樺舍文化事業股份有限公司

《愛分享》生活誌係由美國密西根州亞達城 Alticor Inc. 授權安麗日用品股份有限公司，僅向安麗會員發行 © 版權所有，翻印必究

The PM magazine is published by Amway Taiwan Company Limited.

11F, No. 168 Tun Hwa N. Rd. Taipei, Taiwan.

Tel: + 886 22546-7566 All rights reserved.

語音代碼：8282



愛分享生活誌 PDF 版

## 精采 帶著走

為響應環保，本刊物使用環保油墨印刷及 FSC™COC 驗證紙張，封面採水性光處理。



倘若對本刊物所提供資訊有任何問題

請洽客服專線 03-3537800 (周一至周五 8:30 ~18:00)



## 1 壞習慣作祟 「夜崩女」健康不及格

董氏基金會公布國人「2015 年身體快樂訊息」大調查，發現民眾雖有健康飲食的觀念，卻大多吃不到衛生福利部所建議的每日份量，身體快樂指數只有 63 分，其中尤以 29 歲以下生活大崩壞的「夜崩女」（排便不順、睡眠不足、蔬果吃最少、經常 8 點後才吃晚餐、有宵夜習慣又不運動）最糟，僅有 53 分。

調查指出，身體快樂指數與攝取蔬果的份量呈正相關，有吃足水果者（每天吃兩份以上）（69.7 分），比沒吃足水果的人（65.7 分）還健康快樂許多。另倫敦大學學院（University College London）研究人員調查 65,226 位男女更發現，吃愈多蔬果的人，死亡率愈低！以每天吃上 7 種蔬果的人來說，整體死亡率、罹癌與心血管疾病的機率大幅降低 42%，顯見蔬果中所含的植物營養素對健康的效益。



## 2 每天吃洋蔥 有益骨骼健康

一般人提到關節骨骼保健飲食，大多直覺想到牛奶、起司等含鈣食物，不過美國營養師艾莉·克莉格在《華盛頓郵報》（The Washington Post）中提到，除了鈣質，洋蔥、鮭魚、核桃等食材中所含的營養素如蛋白質、鎂、鉀、維生素 D 等也和骨骼健康息息相關！

以洋蔥為例，不僅含有維生素 D、鈣、鎂，還有多酚類營養素，具有優越的抗氧化與修護細胞的作用，在美國《更年期》醫學期刊（Menopause）即有研究顯示，每天吃洋蔥的女性，其骨質密度比起一個月吃不到一次洋蔥者增加 5%。若能在各類料理如炒蛋、炒菜、湯品中多加洋蔥一味，每天吃上 200 ~ 300 公克的份量，不僅有益骨骼健康，也能吃進更多植物營養素，讓營養更均衡。



### 3 植物營養 養生又防癌

據世界衛生組織國際癌症研究署（IARC）公布的《2014 世界癌症報告》，2012 年全球癌症病例達 1,410 萬人（其中 820 萬人已病逝），預估 2030 年全球可能有 2,200 萬人因癌症而失去性命；而在台灣，衛福部公布的去年 10 大死因，癌症已是第 33 年居首，平均每 11 分 24 秒就有一人死於癌症。

世界癌症基金會指出，每年因癌症死亡的人有三分之一和不良飲食習慣有關，相關研究更證實，把握良好的飲食原則，不僅有助健康，還能提前預防疾病，例如多吃新鮮蔬果、豆製品等含有植物營養素的食物，避免高熱量食物、加工製品和過量菸酒等，都是防癌飲食的重要基礎。



### 4 料理巧思 挑嘴童蔬果攝取量增 30%

一項刊登在《美國醫學會期刊》的研究實驗，在美國麻州學校請來專業廚師幫忙料理美味健康、色彩繽紛的餐點，小朋友所吃進的青菜量多出 30%。這份研究也顯示，學生即使一開始抗拒比較健康的食物，但若餐點可口，依然會願意嘗試。

美國康乃爾大學實驗更發現，比起整盤都是未切片的整顆蘋果，將完整的蘋果加上切片的蘋果擺在同一個盤子讓學生取用，其平均蘋果食用量增加 71%，顯見技巧的切片和擺盤搭配足以鼓勵多吃蔬果。而發表在《美國飲食協會雜誌》中的研究文章也建議，可從家裡培養孩子吃蔬果的興趣，例如將多色蔬果切絲製造賞心悅目的彩虹餐盤、為各種蔬果取個有趣的名字，增加孩子的好感度；甚至是帶著孩子逛超市，讓他們主動選擇並幫忙準備食材，更能增加孩子想吃蔬果的意願。

## *Color Your Life*

### 5 拳 5 色 植物營養吃夠了沒？

台灣外食人口高達 70%，你每天攝取的蔬果量真的足夠嗎？就算自己下廚，蔬果種類夠豐富嗎？很多外食族常以為自己每天都有吃青菜，但如果每天只吃單一或少數顏色的蔬果，實際攝取的植物營養素，絕對遠比自己認為的少很多。據統計，高達 92% 以上的國人，因為經常胡亂外食，導致每日蔬果攝取量未達標準，有天然抗氧化劑之稱的植物營養素（phytonutrient）更是「缺很大」，長期下來恐使健康亮紅燈。本期將引領你認識植物營養素的家族成員，並進一步掌握種類效益、正確攝取的祕訣，幫助你不僅能吃得營養，更要吃出健康！

**Part I** 國人偏食又偏色，慢性掏空健康

**Part II** 你的蔬果攝取量合格嗎？

**Part III** 多彩飲食，捍衛健康防護罩

**Cooking** 健康美味的彩蔬料理





## Part I

# 國人偏食又偏色 慢性掏空健康

攝取植物蔬果的好處已無庸置疑，世界衛生組織與各國的健康飲食指南皆強烈建議民眾要吃足植物蔬果量，以補充多元的植物營養素。而台灣雖產有美味、多樣且價格實惠的蔬菜水果，但現代人因外食機會多，並不容易天天都吃到多色而足夠的份量，加上生活忙碌，很容易就忽略自己究竟吃了什麼，更遑論營養均衡，容易使健康在無形中逐漸流失。

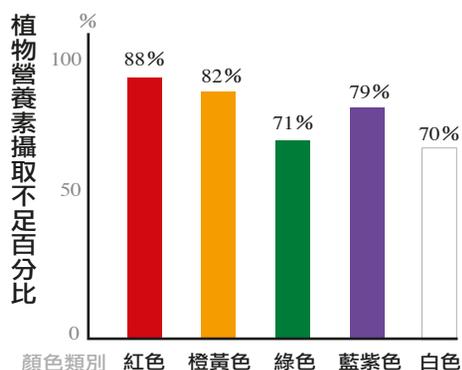


## 植物營養素缺很大

世界衛生組織（WHO）建議，每人每天至少應攝取 5 份蔬果，然而根據發表於國際權威的《英國營養學期刊》（British Journal of Nutrition, BJN）在全球美、澳、歐、亞、非及中東 13 個地區、52 國，分析近 20 萬人飲食習慣所得的全球植物營養素攝取調查報告指出，全球成年人的每日實際蔬果攝取量只有 1.7 到 2.7 份，平均而言每 4 人中就有 3 人未達最低標準，需要 double 加倍攝取原本的蔬果量，才有機會符合最低的 5 份建議量。

最新研究報告也指出，全台 19 歲以上成人，僅有 7.4% 民眾每日同時達到蔬菜與水果的建議攝取份數，即 92% 以上皆未達攝取標準，其中又以紅色、橙黃色攝取不足的比例最高，顯見國人飲食「偏色」情況極為普遍，跌破眾多學者專家的眼鏡。

## 國人植物營養素攝取不足的狀況



## 為什麼植物營養素總是吃不夠？

「均衡營養」是現代人對於追求健康的共識，但要確實落實並不容易，就算天天吃植物蔬果，也不表示植物營養素就攝取足夠，你知道為什麼嗎？

### 1. 三餐老外，省時卻犧牲健康

對於生活作息忙碌、工作壓力沉重的外食族而言，為求方便省時，通常會直接到鄰近的自助餐、速食店或小吃麵攤用餐；即使到了假日也懶得自己煮，成為名符其實的「老外」。比例過低的植物蔬果量，不僅使植物營養素來源嚴重不足，還容易有高油與高鹽問題。



## 2. 不良生活習慣，加速營養流失

抽菸、過量飲酒、嗜喝咖啡或汽水、經常熬夜、飽飯後立即喝茶、作息紊亂、精神壓力過大等不良的生活習慣，都會令攝取的營養素加速流失，甚至使吸收能力下降，增加體內營養素的耗損。

## 3. 只吃或不吃特定食物

不同地區、不同國家的飲食文化、慣性偏食、習慣去熟悉的餐廳用餐，也會導致民眾長期只吃到單一或特定種類的蔬果。例如歐洲人習慣以根莖類蔬菜為主食，較難兼顧多樣化攝取；而台灣人最常吃深綠色葉菜，紅色或橙黃色蔬果的攝取量就相對較少，長期下來都會造成營養攝取不平衡。

## 4. 未吃到蔬果菁華部位

很多植物營養素都存在蔬果皮、種籽或維管束（如柑橘類水果皮下白色的部分）等常被廢棄的部位，所以即使吃了看似足量的蔬果，卻吃不到植物蔬果真正的菁華。建議吃橘子或柳丁時，不要把白色的維管束剝得太乾淨、馬鈴薯可連皮一起煮來吃，都是可行的方式。



## 5. 食用非當季蔬果

蔬果中植物營養素的成分與含量，經長時間的冷藏保存、甚至催熟處理過後，都會呈現遞減的狀況，因此許多專家都會建議大家要多吃當季當地的蔬果，可獲取較高的營養價值。

## 6. 蔬果營養大不如前

現代社會為追求農作產量、過度耕種導致土壤貧脊，加上習慣使用化學肥料讓植物快速生長，也使植物蔬果營養相對降低許多；若是清洗與烹調方式不當，更會令植物營養素二度流失，在處理的時候，尤須多加留意喔！

## 為什麼現代人需要植物營養素？

營養學專家指出，植物是人類最早開始食用，也是最適合人體消化吸收的食物！植物能夠在地球上千百年的演化過程中生存下來，就是因為蘊含於蔬菜、水果、穀類、豆類、堅果和茶葉等植物中的有機成分——「植物營養素」，讓植物有了對抗殘酷環境變化的能力。

存在於紅、橙黃、綠、藍紫、白色植物中的植物營養素，每一種顏色皆提供了獨一無二的功效，不只能保護植物，還能作用在人體上，幫助身體對抗自由基及氧化壓力，有助於促進眼睛、骨頭、關節與心臟的健康，以及維持免疫與腦部功能；近年來多項國內外研究也陸續證實，植物營養素具備抗發炎、抗癌、抗老、調控基因表現、不易肥胖及提升精子活性等功能，可說是 21 世紀最受重視的營養素。



## 五顏六色的多彩飲食 向亞健康說 Bye-bye

植物蔬果中除了含有各種維生素、礦物質與膳食纖維外，還蘊藏成千上萬的植物營養素，它們就像個多采多姿的大家庭，一般耳熟能詳的花青素、茄紅素、葉黃素、胡蘿蔔素、兒茶素、大蒜素、多酚等，都是植物營養素的家族成員。依植物蔬果顏色主要可分成紅色、橙黃色、綠色、藍紫色與白色，各別扮演不同的角色，守護身體各部位的健康，同時也是人們對抗老化與疾病的一大關鍵！

台灣民眾  
最缺乏

### [ 紅色 ]

**常見來源：**番茄、蔓越莓、櫻桃、紅甜椒、紅鳳梨、草莓、紅西瓜、覆盆子、紅葡萄柚、甜菜根、紅色火龍果等。

**主要功效：**有益心臟、消化道與泌尿道健康。

### [ 橙黃色 ]

**常見來源：**金盞花、葡萄柚、柑橘、檸檬、胡蘿蔔、甜玉米、南瓜、地瓜、橘子、柳橙、鳳梨、木瓜、芒果等。

**主要功效：**有益眼睛、免疫系統與皮膚健康。

### [ 綠色 ]

**常見來源：**紫花苜蓿、甘藍、鼠尾草、蘆筍、水田芥、山葵、花椰菜、迷迭香、菠菜、空心菜、青江菜、地瓜葉、青椒、奇異果、綠茶等。

**主要功效：**有益細胞、肺部與肝臟健康，並促進代謝、增強活力。

### [ 藍紫色 ]

**常見來源：**藍莓、葡萄、蜜棗、石榴、海帶、黑木耳、茄子、紫菜、甜菜、黑豆、黑芝麻、加州李等。

**主要功效：**有助大腦功能與腎臟健康。

### [ 白色 ]

**常見來源：**蘋果果肉、大豆、洋蔥、大蒜、白花椰菜、菇類、山藥、苦瓜、竹筍、白蘿蔔、梨子等。

**主要功效：**有益骨骼關節、肌肉與心血管健康。



## Part II

# 你的蔬果攝取量合格嗎？

你是外食族嗎？你平常吃的蔬果夠不夠呢？

回想今天一整天所吃的菜色，很多人常以為只要三餐都有吃到菜就夠了，

事實上卻是要吃足五個拳頭大的五色蔬果，才能真正幫助你遠離慢性疾病的威脅。

以此標準來看，多數人每天幾乎都吃不到一個拳頭大，

全台甚至有 92% 以上民眾都在不合格範圍，植物營養素缺很大！



## 多色多蔬果 營養價更高

忙碌的生活、長期仰賴外食、不當的烹調方式等，不僅令身體所需的營養大量消耗，也使人們無從攝取質好量多的植物營養素。對此，營養學家提倡從國外紅到國內的「彩虹飲食法」，該做法所強調的是每日務必要攝取「紅、橙黃、綠、藍紫、白」共 5 種顏色的植物蔬果，每個顏色都缺一不可，且每單一色的份量應平均、不偏色，才能吃到多樣化的植物營養素。

專家指出，顏色愈鮮豔的天然食物，富含愈多的植物營養素和抗氧化成分。而植物營養素具有很強的抗氧化能力，可以消除體內自由基或活性氧，更有抗發炎、調節免疫力的作用，對降低心血管疾病、癌症等發生機率，近年來都已陸續獲得實驗有效證實。

中央研究院生物醫學科學研究所教授潘文涵博士說，外食族因為選擇有限，如果難天天遵守「彩虹飲食法」，可以退而求其次，盡量每餐都選擇不同顏色的蔬果就好。即使是同一種顏色，也要常更換不同的食材種類；在家下廚時，則應讓餐桌每天都像調色盤一樣繽紛多彩，不僅愉悅了心情，也吃進了各種營養。

## 每日 5 拳蔬果 = 2 拳蔬菜 + 3 拳水果

每天攝取 5 種顏色的蔬果，共 5 個拳頭大，多樣化植物營養彼此間產生的綜效，能讓你的健康更添色！



## 你的植物營養素缺很大嗎？

- 經常外食，沒有時間烹煮健康的三餐。
- 每天沒有攝取到 5 拳蔬果。
- 每天沒有攝取到 5 種不同顏色的蔬果。
- 偏食或不常變換菜色，或常吃加工食品。

\* 若你有符合以上任一選項，即代表你需要補充更多植物營養素。



餐盤大檢測影片  
熱烈登場

## 多樣攝食 讓你的健康更增色

在植物營養素的選擇上，除了達到5拳5色的標準，透過每一種顏色獨特的營養功效，還可進一步依個人健康需求，加強補充各種植物蔬果。

### [ 學齡青少年 ]

#### 強化健康色—藍紫色、橙黃色、綠色

正在發育中的學齡青少年，若是營養素不足加上課業壓力大，都會影響大腦運作，因此需要特別補充具有強大抗氧化力、有益腦部健康的「藍紫色」植物蔬果，讓植物營養素幫助提升記憶力，大腦不當機。若是有長時間看手機或電腦的習慣，容易引起眼睛黃斑部傷害與視力減退，應多補充對眼睛健康大有益處的「綠色」及「橙黃色」植物蔬果，讓豐富的「葉黃素」蘊養你的靈魂之窗。

### [ 操勞家政婦 ]

#### 強化健康色—橙黃色

家庭主婦總是在繁瑣的家事中不停忙碌著，氧化壓力也會加速皮膚老化，因此需要特別補充「橙黃色」植物蔬果，讓植物營養素抵抗老化傷害，改善肌膚彈性和光澤。若是選擇在家裡烹煮三餐，更需要注意菜色的均衡及多樣性，讓餐盤像調色盤一樣多彩繽紛，如果餐桌上經常只有一樣「青菜」，就可能因長期缺乏某些營養素，使身體頻出毛病。





### [ 高壓上班族 ]

#### 強化健康色—綠色、紅色

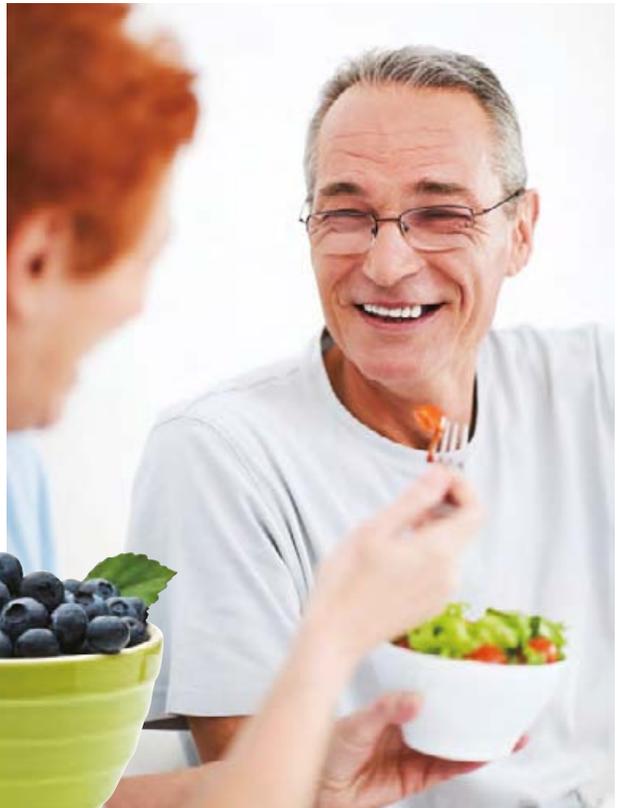
生活壓力較大的上班族，經常為了工作熬夜、還有推不掉的各類應酬，感到精神不濟，甚至因肝功能損耗引起慢性疲勞症候群。除了規律作息、補充各種維生素、礦物質之外，也要多攝取具有解毒功能、保護 DNA 的「綠色」植物蔬果，讓植物營養素保護你的肝臟與肺部健康。若平常三餐難以定時定量，且心理上長期處於焦慮急躁的狀態，除了上述的營養挑選，還需要特別補充有益消化道和泌尿系統的「紅色」植物蔬果，以增加足夠的植物營養素來對抗氧化壓力的突襲，減輕身體不適。

### [ 熟齡銀髮族 ]

#### 強化健康色—紅色、白色、藍紫色

50 歲以上的熟齡銀髮族，生理機能逐漸走下坡，除了消化代謝較慢，男性更必須開始補充富含茄紅素的「紅色」植物蔬果，以加強泌尿道攝護腺的保健。熟齡女性則因雌激素分泌減少，骨質流失速度加快，易造成骨質疏鬆症，需額外補充有助荷爾蒙調節和骨骼健康的「白色」植物蔬果，不但能延緩老化，更可保護心血管健康。

此外，許多銀髮族上了年紀後，常感記憶力不若以往，而記憶力衰退攸關無法逆轉的大腦老化。若想要思緒清晰，建議除了多運動、多呼吸新鮮空氣以保持腦細胞含氧量外，也要多攝取補腦的「藍紫色」植物蔬果，以維持靈光腦力。



## Part III

# 多彩飲食，捍衛健康防護罩

癌症已經連續 33 年高居國人 10 大死因榜首，平均每 11 分 24 秒，就有一个人死於癌症。造成癌症的各種原因當中，超過 7 成與飲食有關，近年來營養學與預防醫學大力推崇植物蔬果當中富含的「植物營養素」，已證實可降低罹患癌症風險，成為捍衛民眾生命健康的最佳防護罩。



### 植物營養素 吃的多不如吃的巧

過去一般民眾大多認為，多吃「青」菜對身體有益，導致民眾五色蔬果攝取不均，以綠葉蔬菜比例最高，紅色、橙黃色蔬果則明顯吃不夠量。因此餐桌上除了青菜以外，包含紅色、橙黃色、藍紫色與白色蔬菜，更是缺一不可。

此外，科學家也發現，蔬果當中的植物營養素種類超過 2 萬 5 千多種，但目前常見的類胡蘿蔔素、葉黃素、葡萄多酚、大豆異黃酮等約 200 多種，顯示植物蔬果中還有很多營養價值有待進一步開發。正因如此，營養師建議，吃完整的蔬果，絕對比僅萃取出特定成分（例如吃茄紅素不等於吃番茄），能獲得更多的植物營養素，對健康也將有更全面的防護。



## 讓蔬食從三餐配角晉升主角

華人飲食文化中，蔬菜大多被拿來當成「配角」，襯托餐桌上的大魚大肉。為了補充足夠的植物營養素，專家建議，無論是在家裡自己下廚，或者到外頭選購外食時，都應練習改變過往觀念，提高蔬果在菜餚中的地位，讓植物營養素成為每一餐的最佳男女主角。

「你們今天中午吃什麼？」中研院生物醫學科學研究所教授潘文涵博士舉例，每天晚上當他要替家人準備晚餐前，都會先詢問家中成員，白天在外面吃了哪些蔬果，進而在食材選擇上，優先決定要烹調哪些食物，替家人補充白天所沒有攝取到的5色植物蔬果，然後再來考慮其餘的營養和熱量。

外食族雖然很難餐餐攝取均衡5色蔬果，但潘文涵博士建議，外食族仍應盡可能選擇不同顏色的蔬果，切勿只偏重單一顏色的蔬果。即使是同一種顏色的植物營養素，也要常更換不同的植物蔬果種類，以白色植物蔬果來說，可以這一餐吃白花椰菜、下一餐吃竹筍，千萬不要偏廢。

在烹調方面，台灣保健食品學會秘書長張素瓊博士提醒，顏色深重的蔬菜大部分建議熟食，但烹煮的溫度盡量控制不要過高，並選擇清淡而少油的料理方式；顏色淺而質地脆嫩的蔬菜則適合直接生食。除此之外，肉類料理可改以半葷素的方式增加蔬菜的攝取量，例如青椒炒肉絲、蛤蠣絲瓜、馬鈴薯燉牛肉等。

此外，許多人意識到平日難以吃進足夠的植物營養素，許多民眾會另行購買含天然植物蔬果萃取菁華的營養補充品，以補足營養缺口。營養師提醒消費者在選購時，除了維生素與礦物質外，更要含有植物營養素，並選擇知名有保障的品牌，才能有效吃出健康、活出精彩。



## 健康美味的彩蔬料理

如何在兼顧營養均衡與美味之下攝取到各種顏色的植物蔬果？來看看米兒所示範的健康美味蔬食，做法都不難，讓你能和家人在享用繽紛多彩的料理同時，也吃進了滿滿的健康與植物營養素！

### 普羅旺斯燉菜

5人份

**材 料：**綠櫛瓜 1 根、洋蔥 1 顆、牛番茄 4 個、紅甜椒 1 顆、黃甜椒 1 顆、茄子 1 根、大蒜 3 瓣、月桂葉 1 片、迷迭香 1 根、百里香 1 根、濃縮番茄糊 1 大匙、特級冷壓橄欖油適量。

**作 法：**

- ① 洋蔥、綠櫛瓜、茄子切成丁狀或條狀，大蒜去皮切末，備用。
- ② 牛番茄底部劃十字，放入滾水中汆燙一下，取出泡冷水，把皮取下後切丁。
- ③ 甜椒放入烤箱大火烤至皮焦黑，去除皮、籽，切丁備用。
- ④ 橄欖油炒香洋蔥至軟而上色後，放入大蒜和櫛瓜一起炒，待櫛瓜軟了之後，丟入甜椒、番茄和茄子繼續拌炒。
- ⑤ 炒到香氣散出時，加入番茄配司、迷迭香、百里香和月桂葉，加蓋悶煮大約 15 分鐘。食用前加入少許鹽和胡椒，並淋上少許初榨橄欖油增加香氣即成。

**健康小叮嚀：**食材中最主要的番茄屬於台灣人普遍攝取不足的紅色蔬果，透過加熱與油脂的催化不僅能吸收到番茄的完整營養，再加上白、綠、紫、橙黃等各色蔬果，一道菜就可以吃足五色蔬果的養分！



攝影／食譜設計示範

### 米兒

資深美食旅遊作家，因為母親是專業廚師，從小耳濡目染，不僅喜歡到處尋找美食，本身也很愛做菜，並擁有廚師執照。擔任旅遊記者十多年，因對美食有很深的熱情和研究，被美食家胡天蘭收作乾女兒。現為東森新聞雲「米兒食事」專欄作家，作品散見於各大雜誌，部落格為「米兒情事」，著有《揪團試吃報告》、《21 天的秘密》。



### 番茄澄清湯佐起司蔬菜麵餃



2人份

**材 料：**牛番茄 6 顆、紅蘿蔔半條、洋蔥半顆、洋芹 2 根、鹽、胡椒適量、瑞可達起司 5 大匙、義式方形水餃皮 6 片。

**作 法：**

- 1 洋蔥切片後，放入烤箱小火烤至微微焦黃。洋芹削去硬絲，和紅蘿蔔、番茄一起切成小丁狀。前述放進鍋中倒入 4 杯水，小火慢煮至蔬菜釋出甜味。
- 2 煮好的蔬菜丁倒入過濾豆漿用的濾布裡，濾去番茄高湯，加入適量的鹽和胡椒調味。
- 3 濾去水分的蔬菜取出 5 大匙，加少許鹽和胡椒調味後打成泥狀，拌入瑞可達起司成為餡料。
- 4 水餃皮包入餡料，在兩端抹上蛋黃，然後把餃子對折起來，用滾輪刀把邊邊切波浪狀成為麵餃，丟進滾水中煮熟，再放入煮好的番茄澄清湯裡即成。

**健康小叮嚀：**熬湯用的蔬菜渣加進起司調和成柔滑的水餃餡料，吃來別有一番風味。若家裡沒有製麵機，也買不到現成的義大利式餃皮，可改以中式水餃皮取代；如果喜歡色彩豐富些，也可在麵糰中加入蔬菜汁揉出彩色水餃皮，增添食趣。

4 人份

**材 料：**塔皮—低筋麵粉 200 公克、發酵無鹽奶油 100 公克、二砂 60 公克、蛋黃 2 個、鹽少許。

**卡士達醬**—鮮奶 250 毫升、蛋黃 3 個、玉米粉 20 公克、砂糖 50 公克、發酵無鹽奶油 20 克、蘭姆酒少許、新鮮覆盆莓 20 個、新鮮藍莓適量、果糖少許。

**作 法：**

- 1 將低筋麵粉過篩後，加入蛋黃、糖、鹽和經室溫軟化的發酵奶油拌成團狀，然後用保鮮膜包住，置於冰箱冷藏至少 1 小時，備用。
- 2 卡士達醬材料中的蛋黃加入砂糖、鹽和過篩後的玉米粉拌均，然後加入加熱至 80 度 C 的熱牛奶，一邊倒一邊攪拌均勻成糊狀。趁熱再放入奶油攪拌至完全融合，倒入蘭姆酒拌均，即可冷卻備用。
- 3 從冰箱取出麵糰後，切成 4 等分，放入刷了奶油和灑了麵粉的塔模中，切除多餘塔皮後，放入烤箱中用 180 度 C 烤約半小時，至塔皮呈金黃色取出脫膜。
- 4 把卡士達醬擠入塔皮中，然後放上新鮮覆盆莓和藍莓，並用筷子尖沾少許果糖點在莓果上，製造露珠的效果，最後用薄荷葉裝飾即成。

**健康小叮嚀：**莓果類口感酸甜，搭配卡士達醬很對味，如果買不到新鮮莓果，也可改以奇異果、芒果、草莓、蜜瓜、香蕉等時令水果切丁搭配，輕鬆享受充滿植物營養素的甜美下午茶。

### 野莓水果塔



# 2015 秋節禮盒 8月18日上市 數量有限 售完為止

## 紐崔萊優質蛋白素禮盒

內含：優質蛋白素—全植物配方（450公克）2罐、精美提袋1個  
 訂貨代碼：9596（羊妞妞提袋）  
 9597（瓢蟲娃提袋）  
 建議售價：2,455元 會員價：1,910元



## R&J 健康輕の湯

內含：南瓜燕麥濃湯、義式番茄濃湯、香甜玉米濃湯，各5包（每包約20公克）；優質蛋白素隨身包2包（每包約10公克）  
 訂貨代碼：9674 建議售價：625元  
 會員價：520元



## R&J即享三合一咖啡隨身包 R&J淬煉二合一咖啡隨身包

內含：R & J即享三合一咖啡隨身包30包（每包25公克）、R&J 淬煉二合一咖啡隨身包30包（每包18公克）  
 訂貨代碼：8715 / 7896  
 建議售價：435 / 456元  
 會員價：360 / 380元



## 油醋雙寶禮盒

內含：Dorian 特級冷壓橄欖油（1公升）1瓶、Modena 紅酒醋（500毫升）1瓶  
 訂貨代碼：8978 建議售價：985元  
 會員價：820元



## 特級冷壓橄欖油

內含：特級冷壓橄欖油（1公升）2瓶  
 訂貨代碼：7148 建議售價：1,055元  
 會員價：845元



## R&J 有機什穀粉禮盒

內含：R&J有機什穀粉（500公克）2罐  
 訂貨代碼：9592 建議售價：1,110元  
 會員價：920元



## 愛心萬用布禮盒

內含：愛心萬用布4入、愛心洗碗布1入  
 訂貨代碼：9598 建議售價：480元  
 會員價：380元



## Amway Home衣潔雙星禮盒

內含：超濃縮無磷高效洗衣精（1公斤裝粉末）1盒、三合一超效洗衣精1瓶，以及濃縮洗碟精試用瓶1瓶與廚房強效清潔劑試用瓶1瓶  
 訂貨代碼：9572 建議售價：918元  
 會員價：765元



## Amway Home家潔雙星禮盒

內含：L.O.C. 多用途強效清潔劑1瓶（1公升）、濃縮洗碟精1瓶（1公升）、金鋼刷1粒、愛心萬用布1條  
 訂貨代碼：9505 建議售價：710元  
 會員價：590元



# 益之源「滿分好水·滿意生活」特惠活動

活動期間：即日起～9月15日或贈品送完為止

## 買 安麗益之源淨水器

### 分流器組

訂貨代碼：2047（一次付清）9516（六期無息分期）  
建議售價：35,615元 會員價：27,395元

### 鵝頸水龍頭組

訂貨代碼：2048（一次付清）9517（六期無息分期）  
建議售價：37,315元 會員價：30,140元



## 送 好禮2選1



或



### 贈禮 1

**CUCKOO微電腦炊飯電子鍋**  
韓國飯鍋第一品牌（價值4,900元）

- 新鮮糙米發芽功能
- 口感調節功能
- 調節保溫功能
- 多種營養料理功能
- 方便好清洗

贈品訂貨代碼：9100  
尺寸：長 32.9 X 寬 23.8 X 高 22 公分  
容量：6 人份

### 贈禮 2

**Amway Queen不銹鋼炒鍋**

本產品安麗台灣並未銷售，  
安麗香港之建議售價折合台幣約7,678元

- 導熱均勻迅速省能源
- 平底圓弧設計好翻炒
- 安全防滑隔熱設計
- 搭配承架應用多元
- 少油低溫烹調好健康

贈品訂貨代碼：9099  
尺寸：直徑 30 公分 X 深度 10 公分  
含蓋深度 16 公分

## 舊換新 再享好禮

凡於活動期間，購買益之源淨水器，並於2015年9月30日前攜帶符合換購條件之Amway第一代、第二代或其他廠牌之淨水器舊機，前來辦理「舊機換新機」，即可額外獲得安麗「清爽潔身組」禮盒一組，價值1,040元。

內含：氟潔牙膏 200 公克、口腔清潔劑 9 公克、  
柔品蜂蜜皂 250 公克、G&H 蜂蜜浴露 400 毫升、  
柔品潤膚蜜乳 375 毫升



## 信用卡六期無息分期付款

- 購買益之源提供 6 期無息分期之銀行：  
中信／花旗／玉山／富邦／台新／聯  
邦／渣打／永豐／國泰世華／澳盛／  
遠東／第一等 12 家銀行。
- 持聯邦精英卡分期再獲 200 元「帳單折抵」銀行分期禮。

## SATINIQUE

### 洗髮乳 750 毫升裝

8月10日魅力上市



## Verganic 親親寶貝禮盒

8月26日溫柔上市

寶寶嬌嫩的肌膚，需要溫和輕柔的呵護。  
安麗公司與法國品牌合作，推出寶寶沐浴  
及潤膚產品，質純溫和，榮獲兩項歐洲有  
機認證，讓寶寶每一次沐浴及護膚，都像  
親近大自然一般，舒服又溫柔！

內含：  
BeBe 洗髮沐浴乳 250 毫升、  
乳液 250 毫升、  
乳霜 100 毫升 各 1 瓶



\* 以上詳細訂貨資訊與注意事項請洽直銷商或請見安麗網站。

## 用愛陪伴孩子飛奔在夢想大道

無論夢想是什麼，只要願意向前一步，與夢想的距離就近了一些。  
看著孩子們不畏艱難、勇敢逐夢的生命熱度，常保感恩的心與正向態度，  
也將成為你我乘風破浪、實現目標的推進力！



夏日是擁抱夢想的季節，安麗希望工場慈善基金會所贊助的追夢團體正飛奔於夢想大道上，而安麗志工的愛心就像盛夏的陽光般，遍及台灣各個角落，他們用愛陪伴追夢的孩子，讓美夢成真！

### 航向大海 向日葵少女划出希望

「人的一生要走過多少路，經歷多少事，才能真正成熟？」去年夏天長征 1,200 公里環島之

旅的向日葵少女，在這個夏天將環島過程中的點滴集結成書《那些大海教我們的事》，寫下屬於她們的生命故事。

新書記者會中，除了台東縣縣長夫人陳伶燕、音樂人黃韻玲感動相挺，還有一群熱情的安麗夥伴到場加油打氣！負責輔導這群女孩的都市人基金會副執行長朱芩表示，去年的獨木舟環島旅程讓女孩們更有自信，相信自己划的是一個希望。向日葵少女們於 7 月再度啟航、前進偏鄉，她們要以划獨木舟的方式教導蘭嶼與台東地區具有相同背景的少女如何面對挑戰、突破困難！



### 躍上國際 鄒族孩子前進波蘭

「出國」對於偏鄉孩子來說是一個沈重的夢想，但來自嘉義阿里山國中小的鄒族孩子，不甘於被龐大的旅費擊垮，他們堅持出國站上國際舞台展現自己的才華。在基金會的贊助下，孩子們突破限制，啟程遠赴波蘭參加國際民俗藝術季表演活動，將鄒族傳統舞蹈帶到歐洲。

基金會董事長陳惠雯女士表示，在「小夢想·大志氣」追夢計畫評審會議中，深深被林婉鈴校長的一席話感動：「教育不只是給孩子學習的機會，教養他們獨特的藝術氣質，還要給他們能夠發光發熱的舞台，去啟發心中的夢想。」在啟程記者會中，熱情的安麗夥伴特別為師生準備驚喜的餞行餐會，獻上滿滿祝福。

### 安麗希望工場慈善基金會 榮獲 104 年全國扶幼特別感謝獎

安麗希望工場慈善基金會自創立以來，對於弱勢族群的關心、偏鄉的投入，得到不少社會團體的認同與鼓勵，6月27日更榮獲104年財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會的全國扶幼特別感謝獎，此獎項感謝安麗基金會3年來幫助超過3,300名弱勢孩童改變未來、看見希望。基金會深耕各地



家扶中心，以課輔的方式帶給偏鄉孩子們知識、關愛與陪伴，今年獲獎對基金會是極大的肯定，未來也會持續將愛陪伴成長計畫落在需要的角落。

歡迎至安麗希望工場慈善基金會  
網站線上捐款：  
[www.amwayhopemaker.org.tw](http://www.amwayhopemaker.org.tw)



# 多彩植物營養素 讓健康更出色



白色蔬果  
促進骨骼與關節健康



綠色蔬果

促進代謝，增強活力與細胞健康



橙黃色蔬果

促進眼睛與免疫系統健康



藍紫色蔬果

促進大腦健康



紅色蔬果

促進心臟健康



為何需要植物營養素

\*根據歐睿國際有限公司就維生素及營養補充品零售銷售額的市調結果，紐崔萊於2013年為全球零售銷售額第一的維生素及營養補充品。



WHU6522TW