



## 玉米筍菜心炒牛肉

試試這個小炒牛肉，替代外賣食品更健康  
(而且味道好極了!)

4人份

烹調時間: 10 分鐘

### 配料

幹雞蛋面150克

玉米粉2茶匙

水 1/4 杯

低鹽醬油 1/4 杯

紅糖1茶匙

辣椒碎1茶匙

500克瘦牛後臀肉,去肥肉\*

大蒜2瓣,切成碎末

碾成碎末的新鮮生姜2茶匙

菜籽油3茶匙\*

1把菜心,切去根部

四季豆150克, 切兩段

玉米筍400克, 瀝幹、切半

\*由心臟基金會推薦食用的產品。請記住所有新鮮的水果和蔬菜都被自動歸為符合條件、被推薦食用的產品。

### 烹飪指南

1. 按包裝指示說明在未加鹽的水裏煮熟面條，瀝幹水分，並放置一邊備用。
2. 在小罐子裏將玉米粉和水混合至均勻糊狀。加入醬油、紅糖和辣椒攪拌。
3. 將後臀牛排肉切成細條，拌入大蒜和生姜。在不粘鍋或煎鍋中加熱1茶匙油，加入一半的牛肉條並以熱油翻炒直至焦黃，然後起鍋。重複這一步驟，再用1茶匙油翻炒剩下的一半牛肉條。
4. 將菜心梗切成4cm長的小段並大致地把菜葉也切段。在鍋裏加熱剩下的那1茶匙油，加入豆、玉米筍和菜心梗，在高溫油鍋中翻炒1-2分鐘然後將牛肉條連同菜心葉及混合醬料一同返鍋續炒。
5. 邊煮邊攪拌，直至醬汁滾開並變稠。倒入面條，在滾熱的湯汁中輕輕翻攪直至均勻裹拌醬汁並充分受熱。然後裝盤上桌，以供食用。

食譜和圖片轉載獲許可。©2012年澳大利亞國家心臟基金會版權所有。想要獲得更健康飲食的想法，請訪問 [heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes) 或者致電 1300 36 27 87。

## 健康生活



Women and Heart Disease

## 女性與心臟病



- 3 心臟病不是主要是一個男性健康問題嗎？
- 3 減少您的風險
- 4 對您的心臟健康負責
- 4 參考文獻
- 5 玉米筍菜心炒牛肉

## 心臟病\*不是主要是一個男性健康問題嗎？

心臟病不僅僅只是男人的健康問題。過去的40年裏，盡管情況有了很大的改善，平均而言，心臟病仍是女性（和男性）的頭號殺手。請考慮以下情況：

- 平均每天心臟病會導致29名澳大利亞婦女死亡。<sup>1</sup>
- 每年有超過 10,400 名婦女死於心臟病。<sup>1</sup>
- 澳大利亞婦女死於心臟病的可能性是死於乳腺癌的4倍。<sup>1</sup>

好消息是心臟病在很大程度上是可以預防的，並且生活方式健康就能夠大大降低您患病的風險。

\*“心臟病”指的是冠狀動脈心臟病並包括心臟病發作和心絞痛。

## 降低您的風險

心臟病的危險因素是指會增加您患上心臟病的機會的情況或活動。

這些因素包括：

- 抽煙
- 血液膽固醇高
- 體育運動不足
- 糖尿病
- 高血壓
- 超重
- 抑郁、社會孤立和缺乏社會支持。

年齡增長、有因心臟病早逝的家族史（也就是說，年齡小於60周歲的一級直系親屬），或絕經後，也會增加罹患心臟病的風險。

您所具備的危險因素越多，您的風險就越大。重要的是，抽煙、糖尿病和一些血液膽固醇的模式，相對它們對男性造成的影響，是導致女性罹患心臟病的更有力的危險因素。<sup>2,3,4</sup>

## 對您的心臟健康負責

降低您罹患心臟疾病的危險，以及如果疾病已經存在，幫助預防病情變糟的最好辦法是改善或消除那些您能有所控制的危險因素。

去看一下您的醫生，做持續的心臟病風險評估，聽從他們的醫療意見並保持一個健康的生活方式。這種方式概述如下。

欲了解有關怎樣管理您的心臟健康的更多信息，請訪問網站 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 或致電 1300 36 27 87 詢問有關我們的烹調書籍或宣傳冊。許多我們的健康宣傳手冊單份都是免費的。

## 參考文獻

1. 澳大利亞統計局. 死亡原因. 澳大利亞. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. 血漿脂蛋白水平作為女性心血管疾病死亡的預測因素. 內科醫學檔案 (Arch Intern Med) 1993; 153(19): 2209-2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. 致命的冠狀動脈心臟病連同糖尿病對男性和女性造成的過度風險. 英國醫學雜誌 (British Medical Journal) 2006; 332:73-78.
4. 世界衛生組織(WHO) 2004年9月. 心臟病和中風圖集. 可在以下網頁查看: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) (2007年9月訪問該網頁).