

# 營足三餐

◀ (左起) 夏夢迪 (Mengdi)、姚婉芬 (Amy Yiu) 和汪棗兒 (Jo Jo) 合照。

**我** 有一個令人十分興奮的消息分享給忠實的讀者們：我和兩位註冊營養師汪棗兒 (Jo Jo) 和夏夢迪 (Mengdi) 合著的第一本書

《營足三餐》終於在六月份出版了！我感到很榮幸可以跟志同道合和熱愛美食的好友一起完成這本書。我們真心希望通過這本書，讓讀者可以了解多一些營養知識，更加享受在家烹調健康美食的樂趣。你也不妨來試試跟著《營足三餐》的食譜親自下廚，在家做自己的營養師！

## 可以介紹一下《營足三餐》其他兩位作者嗎？

Jo Jo是AM1470「摩登狄寶娜」的嘉賓及「週六品味圈」的嘉賓主持。她除了分享營養資訊，介紹健康食譜外，更會定期接聽聽眾電話，解答與飲食營養有關的問題。

Mengdi是註冊營養師。目前在溫哥華地區的安老院舍工作。工作之餘，她擔任私人營養顧問，也會在課堂上教導大家如何吃得健康

## 我們三個營養師為什麼想合作寫一本食譜？

寫書的念頭於我們三人閒聊時萌生。我們談及北美的生活方式，尤其是飲食方面，與亞洲的文化大有不同。我們作為營養師，非常熱愛美食和創作新食譜！無論住在哪裡，都希望可以

煮到美味又營養的菜式。於是我們就想共同寫一本食譜，可以為居住在北美的亞洲人群，介紹一些對他們來講比較陌生的本地食材，通過講解食材的營養價值，把它們融入到我們熟悉的中西式料理當中。

## 如何訂購《營足三餐》？

如有興趣購買《營足三餐》，請電郵致rdathome2018@gmail.com，每本定價為\$30（部分收益將捐助慈善團體）。

在七月二十九日，我在列治文佳廉超市帶領一個免費營養團，教大家去選購對類風濕關節炎有幫助的食物，報名請到樂健營養網站www.libranutrition.com。

十月初，我們會在列治文公共圖書館舉辦一場新書發佈會，詳情請參考圖書館網站<http://rpl.yourlibrary.ca/>，或致電圖書館中文熱線 (604) 231-6462。■



# 第2屆國慶擊鼓日

## 12個城市，5個時區 共同創造1個新健力士紀錄

**T**he Legacy 150 Celebrations Society (非營利組織) 非常高興宣布，在溫哥華成功創造新健力士紀錄（單一地點）。在7月1日，61個國家的107名鼓手代表參加擊鼓比賽。

正如 健力士紀錄™ 評審員 Claire Stephens 所稱，在2018年7月1日來自61個不同國籍的鼓手於 Creekside Park 創造紀錄，這個紀錄實在奇妙！

該協會主席 Richard Wong 表示「我們很高興第二次舉辦該活動。我們相信不放棄，我們會成功。」

副主席 Maggie Ip 說「我們很高興為溫哥華帶來了新的健力士紀錄™」。更重要的是它展示了加拿大的多元文化以及社區如何能夠和諧共處，在當今世界實在難得一見。」

請瀏覽官方網站 [www.canadadaydrumming.com/](http://www.canadadaydrumming.com/) 了解更多關於我們資料。■

