細軟年菜

第一組:蘇孟環、林郁芳
周欣旻、許毓宸　指導老師:陳妍蒨營養師

什麼是細軟飲食

- 適合咀嚼不良、牙口不全的老人
- 比軟質飲食的質地更柔軟，且保留食物原型
- 減少咀嚼的機會，用舌頭、上下顎就能咬碎食物
- 可以增加進食動機，增加進食量

設計理念

Menu

前菜
花團錦簇 potato salad
開春大吉 minced shrimp popiah
套餐
永保安康 Pork Knuckle Noodle
步步糕升 salted egg radish cake
魚躍龍門 steaming bass
福壽雙全 cucumber
湯品
金雞報喜 Hairy Uraria chicken soup
甜品
蓋年益壽 white fungus soup
金玉滿堂 watermelon and papaya

花團錦簇

馬鈴薯蛋沙拉

材料

蝦子 10g
雞蛋 27g
馬鈴薯 9g
沙拉醬 12g

做法

1.蛋洗淨後放入鍋子加水開火
2.煮到滾蓋上鍋蓋，悶十分鐘後去殼備用
3.馬鈴薯洗淨、削皮後切塊，放入蒸箱蒸軟
4.將水煮蛋切半，取出蛋黃
5.馬鈴薯、沙拉醬、蛋黃用搗碎器搗碎
6.用湯匙塑型後放入熟蛋白
7.蝦子洗淨去腸去殼後燙至熟放置蛋上

營養成分

熱量：109.5 kcal

蛋白質	5.1g
脂質	9.1g
醣類	1.5g

成本：10元

特色

參考黃瓜鑲肉盅的造型，裡面改放容易咀嚼的馬鈴薯沙拉作為內餡，並且以較柔軟的蛋白當作容器，小巧可愛的造型，不管在過年還是平日都是一道老人、小孩適合品嚐的開胃菜。

開春大吉

鮮蝦腐皮捲

材料(十人份)

黃豆皮 100g
豬絞肉 250g
涼薯 50g
蝦仁 250g
芹菜 30g
胡椒粉 10g
鹽 10g

做法

1. 將蝦仁、涼薯和芹菜剁成小碎狀
2. 將所有食材混合均勻後，用黃豆皮包起來
3. 包好的黃豆皮過油後拿去蒸即可

營養成分

熱量：20 kcal

蛋白質	3g
脂質	1g
醣類	0.5g

成本：25元

特色

過年吃春捲象徵咬春的意義，吃春捲的時候要從頭吃到尾，意味著「有頭有尾」；而為了減少過多油脂的攝取，所以使用蒸的方式取代油炸，並且以豆腐皮代替原本的麵皮，豆腐皮位居「豆腐界」蛋白質含量之冠，每 100 公克的豆皮，蛋白質含量高達 25.3 公克，藉此增加優質蛋白的攝取。

永保安康

豬腳麵線

可以試吃喔!

材料(四人份)

豬腳 280g
麵線 160g
蠔油 20g
米酒 20g
冰糖 20g
胡椒粉 10g
香油 10g
香菜 10g

做法

1.先將豬腳蒸熟
2.將豬腳下鍋加入所有調味料及適量水滷至入味
3.麵線用冷水沖過並燙熟，放入碗中淋上香油備用
4.最後擺入滷好的豬腳撒上香菜完成

營養成分

熱量：378 kcal

蛋白質	23g
脂質	24g
醣類	72g

成本：11元

特色

台灣俚語有句話是這麼說的：「衰甲踏到豬屎」，要在街上踩到豬屎是相當困難的，台灣養殖業大多採用圈養，想踩到豬屎得要到豬舍。當人倒楣到會踩到豬屎，那就真的是很倒楣。既然如此，那就把常踩豬屎的豬腳吃下肚，霉運也就可以一腳被踢走了，而過去麵線是由手工拉成，拉得又細又長，也被稱為長壽麵，因此改運去霉氣時，經常準備豬腳麵線。

步步糕升

金沙蘿蔔糕

材料

蘿蔔糕50g
鹹蛋11g
大蒜1g
蔥1g
醬油1g
油3g

做法

1.將蘿蔔糕切3cmx3cmx3cm的方塊備用；鹹蛋黃、大蒜切末；蔥切蔥花。
2.熱油，先炒鹹蛋黃，再加入蒜末，取出備用。
3.加油，先將切好的蘿蔔糕油煎，再加入醬油和2/3的炒鹹蛋，輕輕拌炒。
4.盛盤後將剩下的1/3炒鹹蛋撒在蘿蔔糕上，最後撒上蔥花。

營養成分

熱量：118 kcal

蛋白質	0.7g
脂質	3.5g
醣類	15.5g

Na: 163.2mg

成本：16元

特色

蘿蔔糕是自古至今過年餐桌上會有的菜餚，取「菜頭」與「彩頭」的諧音，含有「好彩頭」、「好預兆」的意思，意味著今年有好的開始，此外，也有招財進寶之意，因蘿蔔在廣州方言稱「菜頭」，「菜」是「財」的諧音，而"菜頭"是過年前最豐盛的蔬菜，最符合經濟效益，因此每年過年拜拜，拜蘿蔔糕的習俗就這樣傳了下來，到現在，蘿蔔糕已經成為年節送禮，拜拜的最佳選擇。

魚躍龍門

清蒸鱸魚

可以試吃喔!

材料(十人份)

鱸魚350g
薑20g
蔥20g
鹽巴10g
紅蘿蔔20g
米酒30g
香油30g
白胡椒10g

做法

1.鱸魚抹上鹽巴，放上薑片去腥
2.鱸魚劃刀後淋上米酒、白胡椒放入蒸箱蒸熟
3.鋪上蔥絲、薑絲、紅蘿蔔絲，香油稍微加熱後淋上鱸魚即可

營養成分

熱量：79 kcal

蛋白質	7g
脂質	5.5g
醣類	0.25g

成本：22.7元

特色

每桌年菜不可缺少的菜色就是魚，因為「魚」音同「餘」，象徵豐餘之意。鱸魚中也富含DHA，DHA可抑制發炎反應，降低血液三酸甘油脂，預防心血管疾病，對於老年人是很棒的營養素，我們也選用清蒸的方式，減少DHA的流失，讓大家在吃到美味的菜餚時也能攝取到豐富的營養素。

福壽雙全

大黃瓜匯白果

材料(四人份)

大黃瓜 200g
香油 5g
白果25g
胡椒2t
鹽 1t

做法

1. 大黃瓜削皮洗淨切條
2. 白果川燙去苦味
3. 滾熱水，加入胡椒、香油、鹽調味，放入大黃瓜燙軟
4. 大黃瓜、白果擺盤即可

營養成分

熱量：26 kcal

蛋白質	0.6g
脂質	1g
醣類	3.5g

成本：5.3元

特色

大黃瓜中含有高達90%以上的水分，經常食用可利尿、消水腫，具有高飽足感特性。白果又稱「公孫果」是銀杏成熟的種子，味甘、微苦澀，性溫，能溫肺益氣。這道「福壽雙全」的大黃瓜仿一般年菜會出現的芥菜心(長年菜)造型，烹煮的時候大黃瓜比起芥菜心更容易燙軟，食用時也較容易入口，對牙齒不好的長輩是一個很好的選擇。

金雞報喜

狗尾草燉雞湯

材料

狗尾草 4g
雞腿 80g
米酒 1t
鹽 1/2t

做法

1.雞腿洗淨
2.加入狗尾草、米酒及水
3.放入蒸箱蒸至軟爛加鹽即可

營養成分

熱量:110 kcal

蛋白質	14g
脂質	6g
醣類	g

成本:14元

特色

依據本草綱目記載，狗尾草性溫潤，不燥不熱，開脾、降胃火，一直是民間相傳的養生食材。早期在農村社會，大人都會用狗尾草來燉排骨，而我們選用溫和的狗尾草熬製雞湯，使原本看似一般的雞湯增添些狗尾草的清香，是一道養生又應景的佳餚。

延年益壽

銀耳蓮子湯

可以試吃喔!

材料

白木耳(乾)5g
蓮子(乾)13g
桂圓11g
紅棗5g
枸杞3g
冰糖10g

做法

1.白木耳、蓮子、紅棗、桂圓泡水
2.白木耳、蓮子、紅棗、桂圓放入蒸箱蒸熟，蒸熟後倒入鍋中拌勻
3.最後加入冰糖、枸杞即可

營養成分

熱量:122.5 kcal

蛋白質	1.7g
脂質	g
醣類	28.5g

成本:19.3元

特色

白木耳富含豐富膳食纖維和多醣體，可增強免疫力、保健腸道、降低膽固醇、養顏美容，營養價值不輸給燕窩!中醫認為紅棗性暖、養血保血。可改善血液循環，因此我們用紅棗來增加甜度，盡可能減少額外糖的添加。枸杞因為含有豐富的胡蘿蔔素，俗稱「明眼子」有明目的功效，是平民又養生的中藥材，餐後吃這碗清爽不負擔的甜點，為年菜畫下完美的句點。

金玉滿堂

西瓜、木瓜

材料

小玉西瓜98g
木瓜75g

做法

1.木瓜削皮切片後供應
2.西瓜切片後供應

營養成分

熱量：60 kcal

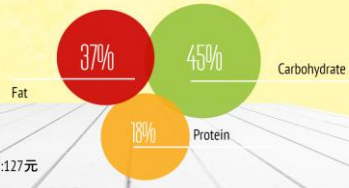
蛋白質	g
脂質	g
醣類	15g

成本：3.8元

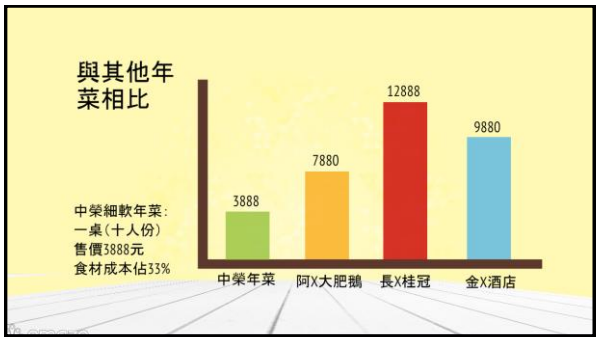
特色

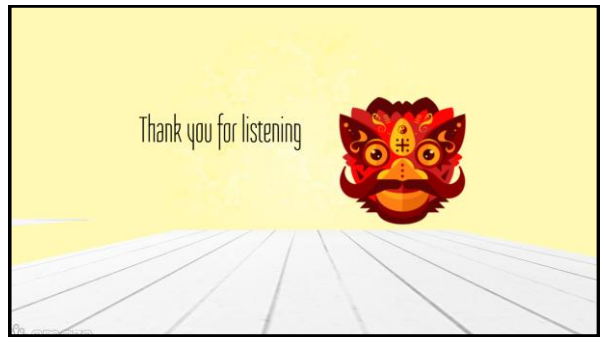
西瓜除了有豐富的vitA和vitC，還有瓜類特有的瓜胺酸，瓜胺酸在人體內會生成精氨酸和一氧化氮，精氨酸可以增進人體的免疫機能，一氧化氮可以幫助血管放鬆，改善心血管疾病。
木瓜富含β-胡蘿蔔素，β胡蘿蔔素具有與單相氧或自由基結合的能力，擁有優異的抗氧化效果，對於某些癌症與心血管疾病，都有助於抑制發病風險。

三大營養素比例



總成本:127元


與其他年菜相比
中榮細軟年菜:
一桌(十人份)
售價3888元
食材成本佔33%
3888
7880
12888
9880
中榮年菜
阿X大肥鵝
長X桂冠
金X酒店


Thank you for listening