

千禧健康年菜

■ 五福臨門

■ 十全十美

■ 百花齊放

■ 千禧旺來

■ 金雞報喜

■ 蒸蒸日上

■ 萬年長青

■ 魚躍龍門

■ 招財進寶

■ 閤家團圓

■ 步步高升

■ 圓滿如意



五福臨門

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	11.5	1.7	3.1	74

*滷牛腱

材料：牛腱200克、薑數片、辣椒1條、滷包、醬油適量、糖少許

作法：1.牛腱燙過去血水，加滷包及調味料，以小火燉滷。

2.滷完放湯汁中泡數小時，取出放涼切片即可。

*烤鴨

材料：鴨1隻（上桌取約200克）、八角數粒、甜麵醬適量、糖少許、醋少許

作法：1.吹氣讓鴨飽滿，鴨內放鹽、八角、甜麵醬，尾部綁起來。

2.稍燙皮、沾上糖醋汁，風乾數小時，入烤箱烤即可。



*叉燒肉

材料：前腿肉200克、高粱酒適量、糖少許、細豆瓣醬適量、鹽適量、蕃茄醬適量

作法：1.前腿肉加上述調味料醃數小時。
2.入烤箱烤即可。

*泡菜

材料：小黃瓜50克、胡蘿蔔50克、白蘿蔔200克、紅辣椒1條、鹽適量、糖少許、白醋適量

作法：1.小黃瓜、胡蘿蔔、白蘿蔔切條加鹽脫水。
2.紅辣椒切小段，加入上述材料及調味料拌勻即可。

*滷香菇

材料：香菇6朵、薑2片、滷包、醬油適量、糖少許

作法：香菇加上述材料及調味料，加水滷即可。

*燙筍

材料：筍200克、鹽適量

作法：筍用熱水加鹽燙過即可。





十全十美

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	1.0	3.0	5.0	51

材料：冬筍200克、大白菜300克、香菇5朵、
鮑魚菇100克、白果30克、胡蘿蔔100克、
青江菜200克、薑2片、沙拉油2大匙

作法：1.將材料洗淨切片。
2.冬筍、胡蘿蔔、大白菜、鮑魚菇、青江菜川燙。





百花齊放

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	5.5	1.6	2.4	46

材料：瘦豬肉150克、豆腐400克、胡蘿蔔50克、
蔥20克、鹽適量、酒少許、太白粉少許

作法：1.瘦豬肉剁碎，胡蘿蔔及蔥切成末，豆腐切塊。
2.絞肉調味，拌入胡蘿蔔、蔥末及調味料，
捏成丸子。

3.將丸子放在豆腐上，蒸約10分鐘，淋上薄芡即可。



千禧旺來

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	7.8	3.2	1.4	65

材料：鳳梨1個、草蝦仁200克、花枝200克、毛豆20克、沙拉油2大匙、薑絲50克、鹽適量、酒少許

- 作法：
- 1.將鳳梨肉取出，部份鳳梨切塊。
 - 2.草蝦仁拌入少許鹽、酒後，洗淨。
 - 3.花枝洗淨後，刻花待用。
 - 4.起油鍋，加薑絲爆香後，加入材料及調味料大火快炒。
 - 5.最後加入毛豆，淋上少許酒。
 - 6.將炒好之菜餚裝入挖空之鳳梨中即可。





金雞報喜

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	10.3	12.7	--	156

材料：土雞1隻（約2斤重）、枸杞20克、人參鬚20克、酒適量

作法：1.雞洗淨，放入湯鍋中。

2.加入枸杞、人參鬚、酒及水，燉煮1-2小時即可。





蒸蒸日上

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	4.4	0.1	0.2	19

材料：草蝦400克、鹽適量、酒適量

作法：1. 草蝦洗淨，加鹽、酒調味。
2. 蒸10-15分鐘即可。





萬年長青

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	1.4	1.5	4.2	36

材料：芥菜心800克、干貝10克、薑絲20克、沙拉油1大匙、鹽適量、酒適量

作法：1.芥菜心洗淨切片，入滾水川燙，加鹽、酒調味，排盤上待用。

2.干貝泡軟，撥成細絲。

3.起油鍋，薑絲爆香，加入干貝炒之。

4.淋上薄芡即可。





魚躍龍門

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	6.4	1.6	0.5	44

材料：鱸魚600克、胡蘿蔔50克、冬筍50克、香菇10朵、鹽適量、酒適量、蔥末、薑末、蒜末

- 作法：
- 1.香菇泡軟，冬筍及胡蘿蔔切片待用。
 - 2.鱸魚洗淨，加調味料調味並醃上適量的鹽及酒。
 - 3.從腹部切開，兩面各切5刀，鑲入香菇、冬筍及胡蘿蔔片。
 - 4.蒸10分鐘即可。





年年高升

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	3.4	0.2	31	139

材料：糯米粉330克、紅豆70克、代糖10克、玻璃紙1張

作法：1.紅豆洗淨後加水泡一夜。

2.倒掉浸水，另加水400cc放入電鍋，外鍋放水2杯半，將紅豆蒸軟。

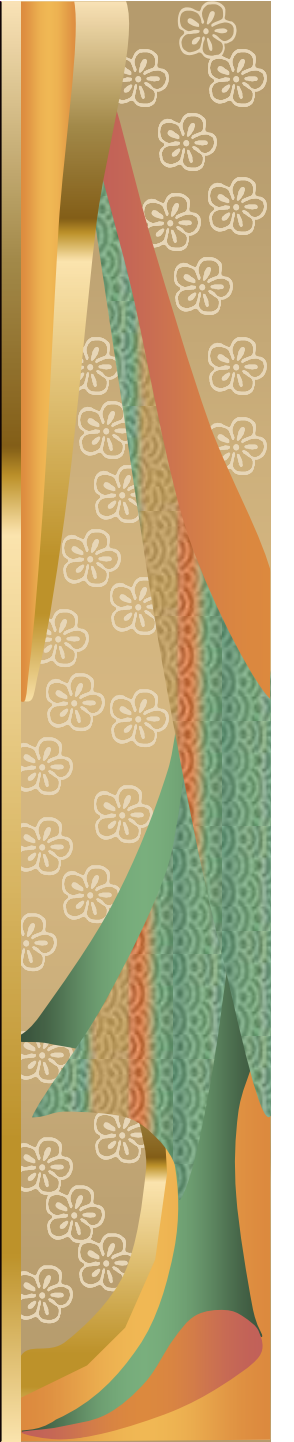
3.用漏勺將蒸軟的紅豆瀝乾，紅豆水留著備用。

4.糯米粉加代糖拌勻後，加溫水及紅豆水共450cc及紅豆一起拌勻成糯米糰。

5.將做好的糯米糰，倒入已鋪有玻璃紙之電鍋蒸盤內，表面用手沾水抹平，放電鍋內，外鍋放水3杯半，蒸熟。

6.待涼取出，切成10塊。





招財進寶

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	5.3	0.9	14.8	89

材料：絞瘦豬肉150克、高麗菜300克、菠菜200克、胡蘿蔔100克、蕃茄100克、薑末、蒜末、鹽適量、香油1小匙、麵粉適量、水適量

作法：

1. 菠菜打汁、過濾取菜汁，加入麵粉，桿成綠色餃子皮。
2. 胡蘿蔔、蕃茄打汁、過濾取菜汁，加入麵粉，桿成黃色餃子皮。
3. 麵粉加水，桿成白色餃子皮。
4. 高麗菜切碎。加少許鹽脫水備用。
5. 絞肉加高麗菜、薑末、蒜末及香油調味。
6. 三種顏色之餃子皮各包10個餃子。
7. 將餃子放入滾水中煮熟即可。





閤家團圓

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	1.5	--	--	45

材料：白蘿蔔200克、大白菜500克、金針菇100克、玉米200克、海帶乾30克、芹菜50克、冬筍片50克、胡蘿蔔50克、素蛋捲50克、素甜不辣50克、素火腿捲50克、素花枝柱50克、素魚丸50克、素蝦丸50克、薑絲10克、香菇頭數個、鹽適量、酒適量、

作法：

- 1.將香菇頭及海帶乾加入薑絲熬成高湯待用。
- 2.將材料切成片及段備用。
- 3.分別將白蘿蔔、大白菜、玉米、胡蘿蔔、冬筍等放入高湯中煮熟。
- 4.再加入素蛋捲、素甜不辣、素火腿捲、素花枝柱、素魚丸、素蝦丸，最後放入金針菇、芹菜。
- 5.加調味料調味。淋上少許米酒即可上桌。





圓滿如意

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	--	--	18.3	73

材料：奇異果8個、小玉西瓜800克、草莓300克

作法：1.將水果洗淨，排盤。





全餐

一人份	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
營養成份	58.5	26.5	90.6	837

