

健康養生年菜



五福臨門



參雞報喜



蝦鬆慶鴻運



荷報平安



年年有餘



金玉滿堂



牛轉乾坤



好運旺旺來



八寶慶團圓



迎春長年青



步步高升



四季平安

五福臨門

- 滷豬腱

材料：豬腱200克、薑數片、辣椒1條、滷包、醬油適量、糖少許

作法：1.豬腱燙過去血水，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。

- 涼拌海帶苗

材料：海帶苗50克、素蠔油、糖、白醋、嫩薑絲、白芝麻

作法：1.海帶苗洗淨切段，拌入素蠔油、糖、白醋、嫩薑絲，最後灑上白芝麻即可。

- 甘草雙色

材料：甜紅椒100克、甜黃椒100克、甘草

作法：甜紅椒、甜黃椒洗淨切條狀，拌入甘草

- 燙綠蘆筍

材料：綠蘆筍2100克、鹽適量

作法：綠蘆筍洗淨用熱水加鹽燙過即可

- 鹽水蝦

材料：草蝦200克、鹽適量

作法：草蝦洗淨剪鬚用熱水加鹽燙過即可



蘆筍含豐富的纖維質；甘草性味甘甜入菜更可提味且具補中益氣、清熱解毒之益處；甜椒為富含抗氧化營養素的食物，添加於食物中佐菜有助於抗老化及抗癌；海帶苗含豐富的碘，可促進新陳代謝。

五福臨門



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	8.7	6.2	---	93

參雞報喜

材料：土雞1隻（約2斤重）、蛤蜊100克、人參鬚20克、黃耆30克、淮山20克、紅棗20克、生薑、酒適量

作法：1.蛤蜊洗淨泡鹽水去沙備用。
2.雞洗淨，放入湯鍋中。
3.加入蛤蜊、紅棗、淮山、人參鬚、黃耆、酒、生薑片及水，燉煮1-2小時即可。



蛤蜊含豐富的鋅可參與許多酵素的活性，缺乏時會影響睪丸固醇激素的合成；黃耆、人參具補氣作用，是最佳元氣來源。

喜報雞參



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	10.5	4.4	1.9	80

蝦鬆慶鴻運

- 材料：赤肉100克、蝦仁100克、荸薺50克、白木耳5克、芡實10克、美生菜1顆
調味料：蒜末、黑胡椒粉、青蔥末

- 作法：1. 美生菜洗淨備用。 。
2. 將赤肉洗淨剁碎、白木耳、芡實洗淨泡軟切末備用。
3. 將蝦仁洗淨剁碎、荸薺洗淨切丁。
4. 起油鍋加入蝦仁、赤肉、白木耳、芡實、荸薺略炒，再加入適量調味料調味。
5. 起鍋後以美生菜包覆後食用。



白木耳含有豐富的膳食纖維，其中主要成分為多醣類及木質素，它能刺激腸道蠕動，減少有毒物質在體內停留的時間且可潤肺養元氣；芡實性味甘澀平，為健脾止瀉益腎固精之良藥，還可以補中益氣。。

蝦鬆慶鴻運



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	4.2	3	0.8	49

荷報平安

材料：荷葉一張、子排300克、地瓜塊100克、黑豆20克、蒸肉粉調味料：醬油、青蔥末、薑末、蒜末適量

作法：1. 黑豆泡水隔夜後備用。

2. 荷葉洗淨泡軟備用。

3. 將子排、地瓜塊、蓮子、

黑豆、蒸肉粉及適量調味料混合後，以荷葉包覆後放入蒸籠以大火蒸熟即可。



黑豆味甘性平，有補腎強身、活血利水、解毒之功效。且其含豐富異黃酮，具抗氧化效果；荷葉具消暑氣與調節血脂之功效

荷報平安



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂 肪 (克)	糖 類 (克)	熱 量 (大卡)
	6.5	4.3	1.3	82.6

年年有餘



材料：鱸魚600克、嫩薑絲20克、青蔥絲20克

調味料一：鹽適量、酒適量、蔥末、薑末、蒜末

調味料二：筍絲子10克、紅蘿蔔末20克、高湯

作法：1. 鱸魚洗淨，加調味料一調味並醃20分鐘。

2. 將筍絲子、紅蘿蔔末加入高湯中燒開備用。

3. 魚蒸10分鐘，灑上青蔥絲、嫩薑絲，再淋上調味料二之高湯即可。

鱸魚的肉質細嫩，刺少味美，蛋白質含量非常豐富，容易消化吸收，以清蒸的方式烹調最能吃出新鮮與美味，熱量低、無負擔；筍絲子具有滋養肝腎、調理脾胃、促進飲食消化之功效。

年年有餘



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	7.8	0.4	0	38

金玉滿堂



材料：芋頭300克、紅棗50克、竹笙30克
紅椒絲、蛋皮絲、高湯適量

作法：1. 芋頭洗淨去皮切塊，蒸熟後搗成泥備用。
2. 紅棗洗淨泡軟，去籽切末後加入芋泥中。
3. 竹笙加白醋泡軟後，去頭尾並於中間劃刀使成一張，將紅棗芋泥包入成圓柱狀，在頭前塞紅椒絲及蛋皮絲，蒸熟。
4. 高湯勾薄芡淋上後即可。

紅棗味甘性溫，有補中益氣、養血安神的功能，並有保護肝臟，增強體力的作用；竹笙則為真菌類的一種，可以提供豐富多醣體，多醣體不僅能提高巨噬細胞的吞噬能力，亦可增加免疫系統的其他功能。

金玉滿堂



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂 肪 (克)	糖 類 (克)	熱 量 (大卡)
	1	---	7.5	34

牛轉乾坤



材料：牛肉片300克、青椒200克、白木耳30克

作法：1. 牛肉片以太白粉、醬油、沙拉油醃30分鐘後以油鍋炒熟。

2. 白木耳洗淨泡軟燙熟備用。

3. 青椒洗淨切片以油鍋炒熟後鋪於盤底，上鋪白木耳，再將炒好的牛肉排至於木耳及青椒上即可。

白木耳含有豐富的膳食纖維，其中主要成分為多醣類及木質素，它能刺激腸道蠕動，減少有毒物質在體內停留的時間且可潤肺養元氣

牛轉乾坤



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
	1	1	7.5	43

好運旺旺來

材料：鳳梨1個、豆包200克、青椒50克、紅椒50克、白果30克、天麻30克、沙拉油2大匙、薑絲50克、蕃茄醬、鹽適量、酒少許

作法：1.將鳳梨切半，果肉取出，部份鳳梨切塊。
2.豆包過油切塊，青椒、紅椒洗淨切塊過油備用
3.白果洗淨備用，天麻洗淨泡軟備用。
4.起油鍋，加薑絲爆香後，加入材料及調味料大火快炒。
5.將炒好之菜餚裝入挖空之鳳梨中即可



天麻性味乾平，可行腦開竅，改善頭痛暈眩；白果有潤肺平喘、行血利尿等功效白果常被大家稱為長壽果和吉祥果，有獨特清香味。

好運旺旺來



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	5.6	5.5	1.5	73.5

八寶慶團圓

材料：紫米200g、糙米100g、紅豆40克、綠豆30克、蓮子35克、桂圓肉60克、紅棗20克、糖適量

作法：1.紅豆、綠豆、蓮子洗淨泡水隔夜後，
紅豆、綠豆、桂圓和紫米、糙米洗
淨瀝乾，放入電鍋煮成紫米飯。
2.將紅棗、蓮子排於碗底，放入紫
米飯蒸5分鐘再倒扣於盤即可。



蓮子可去心火、養心氣、解煩助眠；紫米與糙米
在營養上就比白米擁有更多的鈣質和鐵質。

八寶慶團圓



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	2.6	---	31.9	143

迎春長年青

材料：芥菜心800克、香菇20克、白果25克、薑絲、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. 香菇泡軟和白果一併以滾水川燙過備用。
 3. 起油鍋，薑絲爆香，加入香菇炒香後與枸杞白果排於芥菜心旁。
 4. 淋上薄芡即可。



白果有潤肺平喘、行血利尿等功效；中國傳統年菜「長年菜」，是一道象徵「延年益壽」的吉祥菜，祈求全家長壽百歲，其纖維含量豐富，可使年菜營養更加均衡；菌菇類中豐富的多醣體具抗癌的功效，而豐富的膳食纖維，也可預防便秘及心血管疾病與動脈硬化發生。

迎春長年青



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	0.8	1.8	3.7	34

步步高升



材料：在來米粉500克、蘿蔔1條（約1斤重）

、香菇20克、薏仁30克、紅棗40克、蝦米20克、
紅蔥頭15克、絞肉80克、芥花油20克、醬油、鹽
、味精少許

- 作法：
1. 蘿蔔去皮刨絲，香菇、蝦米泡水切小丁，
薏仁泡軟後煮軟備用，枸杞泡軟備用。
 2. 起油鍋放入香菇、蝦米、絞肉、紅蔥頭略炒，加
醬油拌勻，放入蘿蔔絲，加水5杯，蓋過蘿蔔絲，
煮軟，加鹽、味精調味。
 4. 在來米粉加冷水3杯調勻，待蘿蔔絲煮軟，加入
米漿中攪拌均勻。
 5. 倒入蒸籠中，用大火蒸40分鐘即可。

薏仁有去濕、利尿、消水腫，可以預防心血管疾病之罹患率；紅棗味甘性溫，有補中益氣、養血安神的功能，並有保護肝臟，增強體力的作用

步步高升



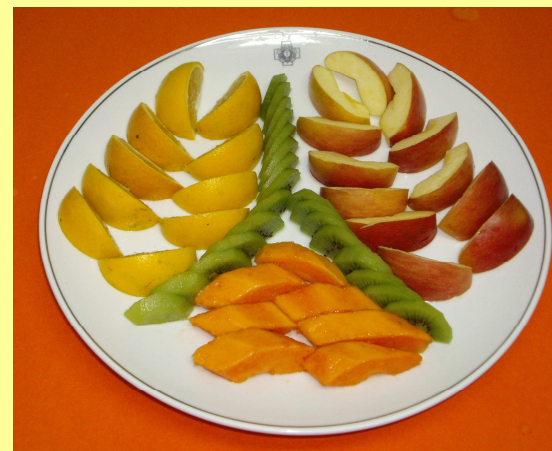
一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
	3.6	2.3	17.6	104

四季平安

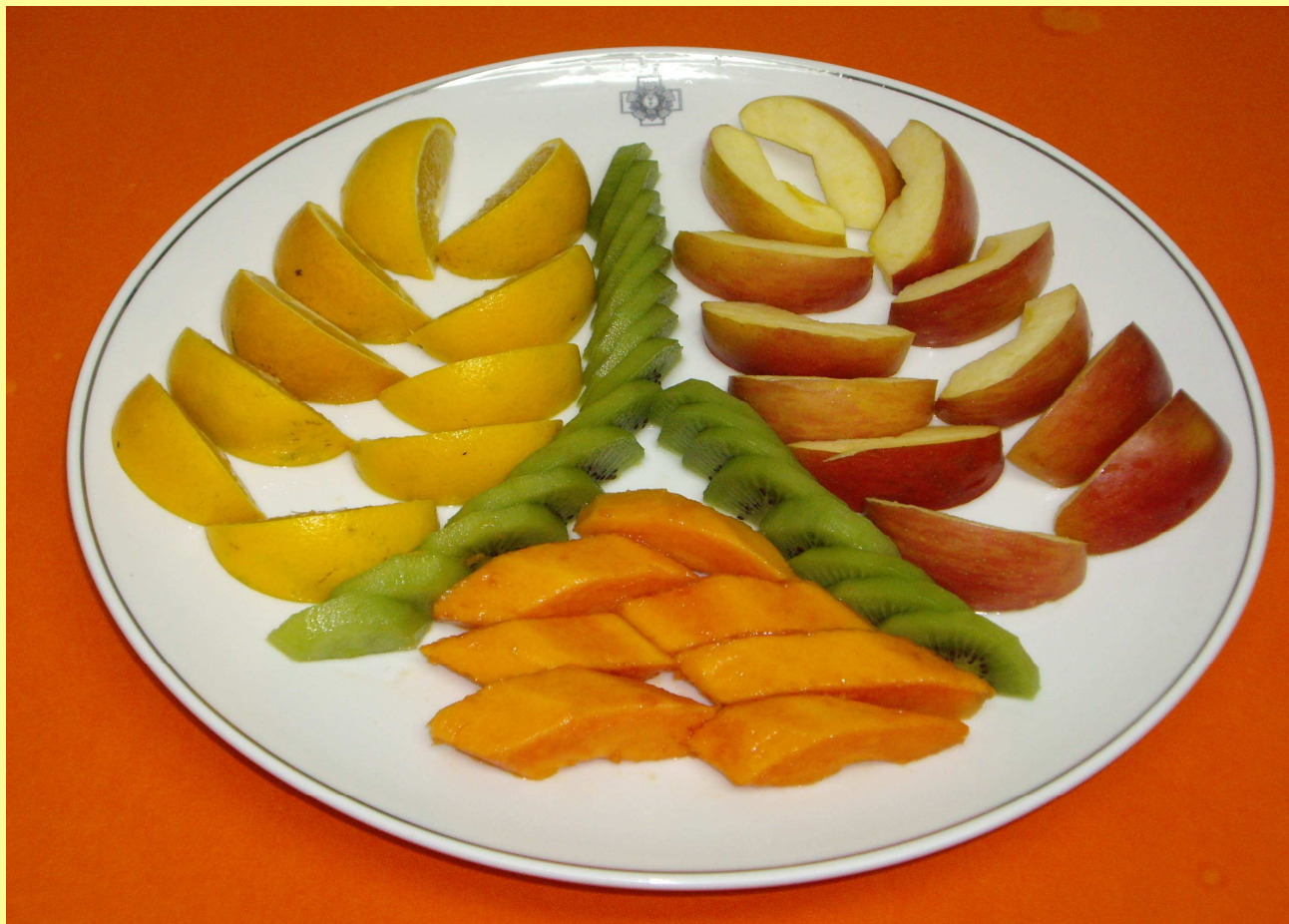
材料：奇異果2個、木瓜200克、柳丁3個、蘋果3個

作法：1. 將水果洗淨，排盤。

含豐富維生素C及纖維質，可增加抵抗力。



四季平安



一人份 營養成分	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
	---	---	13.5	54