

臺中榮總營養室新春食在安心特別企劃

兒孫滿堂孝親相伴

HAPPY
NEW YEAR

三代同堂幸福年菜



圓滿長壽滿堂喜

麵線6束
紅蘿蔔50公克
餡料：絞肉300公克
豆腐150公克
香油1茶匙
蔥、薑、蒜頭少許
沙拉油、鹽適量



魚躍龍門年有餘

鱸魚一尾
蔥30公克
薑30公克
沙拉油、米酒、
紅椒絲、鹽適量



群雞鳴春好運到

小翅腿12隻
青花菜一朵
醃料：蒜粉、水
照燒醬：糖、味醂、
醬油(1:3:5)
白芝麻適量



團圓干貝燴彩球

烏參100公克
紅蘿蔔300公克
大黃瓜500公克
干貝5個
太白粉、香油、鹽、
糖少許



鴻運當頭黃金蝦

草蝦16尾
薑20公克
蔥20公克
蒜30公克
蠔油、醬油、米酒、
糖、香油適量



好彩巧拼慶高昇

港式蘿蔔糕600公克
腐皮15公克
南瓜300公克
紫山藥150公克
秋葵20公克
沙拉油、醬油、
糖少許



三代同堂報喜福

肉雞1隻
白蘿蔔300公克
菜脯30公克
蘿蔔錢20公克
薑片、紅棗、鹽少許



養生豐年富貴糕

乾桂花20公克
枸杞25公克
冰糖120公克
水1000毫升
吉利丁10公克



喜慶八寶猴力滿

四季豆80公克
木耳40公克
西芹80公克
香菇50公克
紅蘿蔔30公克
雪白菇50公克
猴頭菇50公克
黃豆芽30公克、
沙拉油、鹽少許



甜甜蜜蜜迎新春

奇異果200公克
葡萄250公克
棗子150公克
小番茄150公克
柳丁300公克

