

抗氧化五色年菜

台中榮總營養室

# 抗氧化的營養素

- 維生素C
- 維生素E
- $\beta$ -胡蘿蔔素
- 黃酮類
- 引朶類
- 蕃茄紅素

# 抗氧化酶的輔助因子

- 鋅
- 銅
- 硒
- 鐵

# 五色

• 紅

• 黃

• 白

• 綠

• 黑



# 金雞報喜(干貝蒜頭雞)



# 金雞報喜(干貝蒜頭雞)

- 材料：土雞1隻(約2斤重)、蒜頭20顆、干貝6粒、竹筴20克
- 作法：
  - 1. 蒜頭、干貝洗淨，竹筴泡水備用。
  - 2. 雞洗淨，放入湯鍋中。
  - 3. 加入蒜頭、干貝、竹筴及水，燉煮1~2小時即可。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	13.1	15.5	0.2	193

# 年年有餘(糖醋魚)



2007.01.24



# 年年有餘(糖醋魚)

- 材料：鱸魚600克、青椒50克、黃椒50克、胡蘿蔔30克、木耳10克、蔥、薑、蒜
- 作法：
  - 1. 鱸魚洗淨醃上適量的酒及鹽，灑上蔥、薑蒸10分鐘。
  - 2. 青椒、黃椒、胡蘿蔔、木耳洗淨切絲川燙備用。
  - 3. 起油鍋，加入蔥、薑爆香，倒入調味料(糖、醋及蕃茄醬)煮滾，再加入2之材料拌炒。
  - 4. 將炒好之材料淋在蒸好之鱸魚上即可。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	6.4	3.1	1.9	61

# 大吉大利(南瓜海鮮羹)



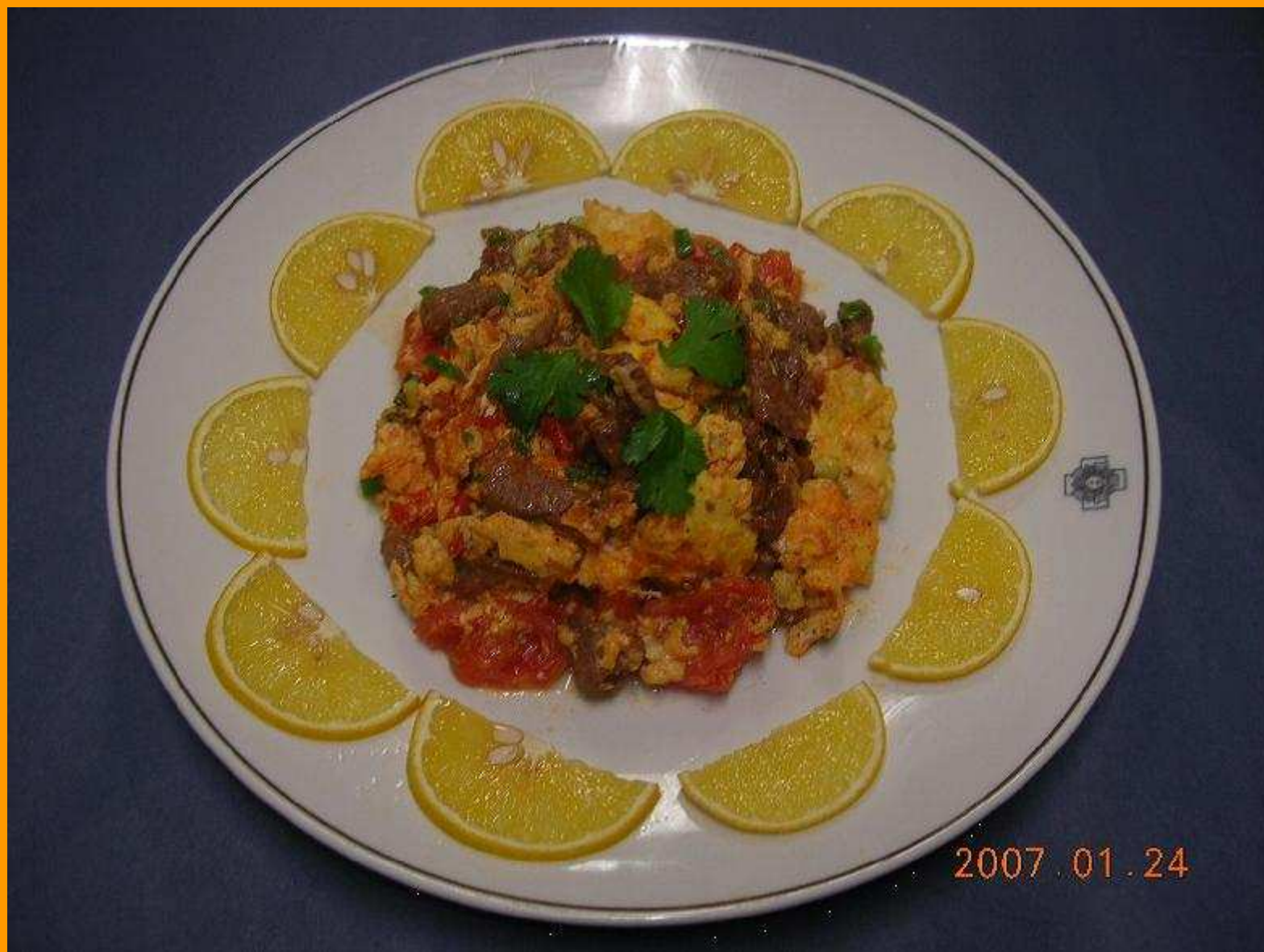
2007.01.24

# 大吉大利(南瓜海鮮羹)

- 材料：南瓜1顆、蒜苗30克、  
洋蔥100克、花枝100克、
- 作法：
  - 1. 將南瓜肉取出、蒜苗、洋蔥洗淨切片。
  - 2. 將所有材料加水煮熟後放入果汁機打碎過濾。
  - 3. 將濾汁加熱調味。
  - 4. 將花枝、洋蔥絲燙熟後放入湯汁中。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	1.9	0.1	5.3	30

恭喜發財(蕃茄滑蛋牛肉)



2007.01.24

# 恭喜發財(蕃茄滑蛋牛肉)

- 材料：蕃茄2顆、蛋3個、牛肉150克
- 作法：
  - 1. 將牛肉用糖、醬油、太白粉略醃。
  - 2. 起油鍋，將牛肉炒至八分熟盛起。
  - 3. 起油鍋，放入蛋略炒，再加入蕃茄拌炒後調味。
  - 4. 最後放入牛肉炒熟。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	4.4	4.3	1.3	62



# 諸事大吉(五色肉片)

諸事大吉(五色肉片)



2007.01.24

## 諸事大吉(五色肉片)

- 材料：肉片150克、紅椒50克、黃椒50克、小黃瓜30克、洋蔥50克、木耳30克
- 作法：
  - 1. 將肉片用醬油、太白粉略醃。
  - 2. 將其它材料洗淨切片。
  - 3. 起油鍋爆香，加入所有材料及調味料快炒。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	3.1	2.6	1.4	41

# 花開富貴(什錦花椰菜)

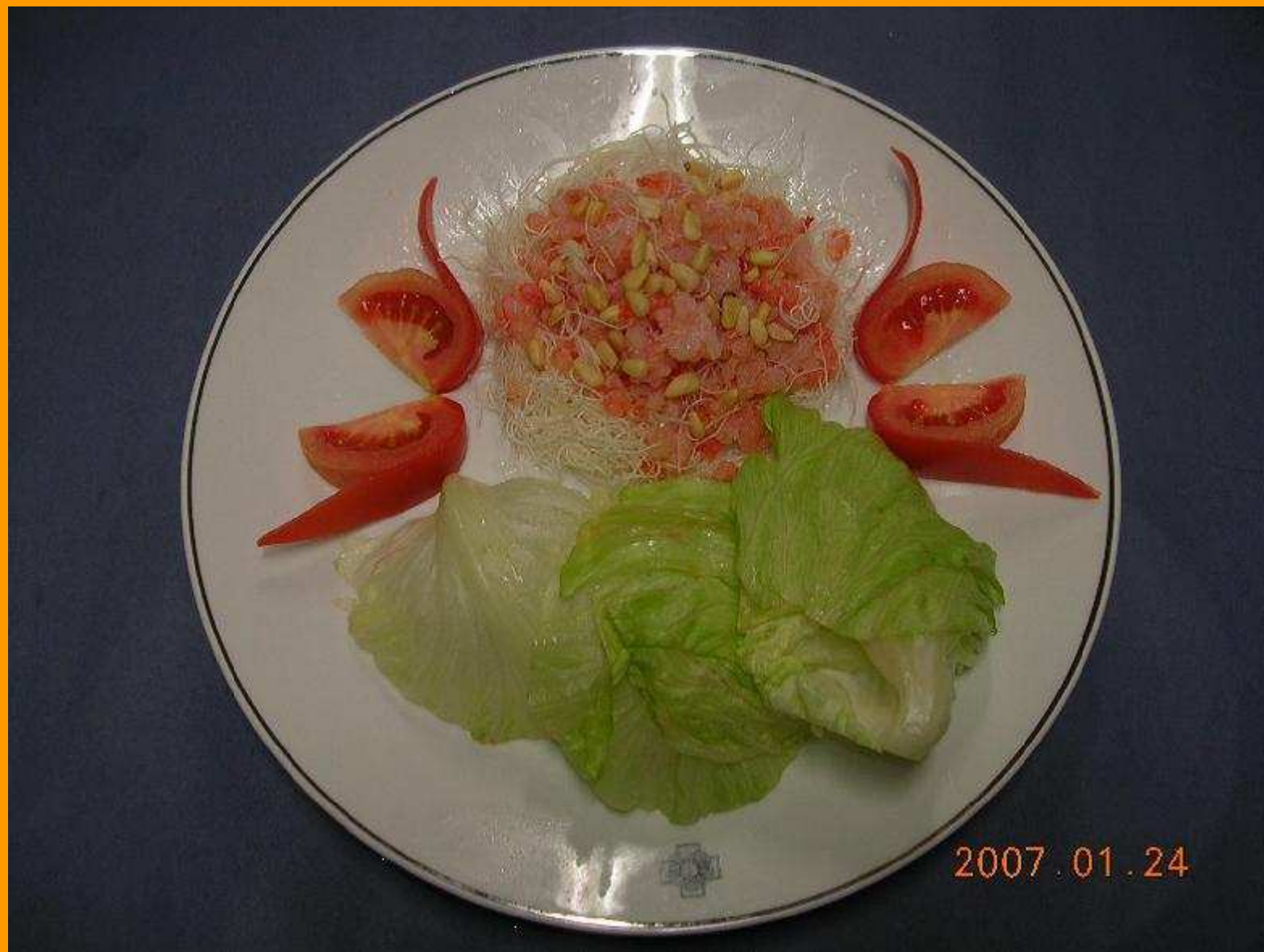


# 花開富貴(什錦花椰菜)

- 材料：綠花椰菜100克、竹筴20克、草菇50克、洋菇50克、玉米筍50克、胡蘿蔔球 30克
- 作法：
  - 1. 將材料洗淨，洋菇切片。
  - 2. 綠花椰菜、玉米筍川燙。
  - 3. 起油鍋爆香，分別加入竹筴、草菇、洋菇、胡蘿蔔球、調味料，炒之擺盤即可。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	0.9	2.1	1.3	28

# 包羅萬象(松子蝦鬆)



## 包羅萬象(松子蝦鬆)

- 材料：松子、蝦仁300克、荸薺、美生菜
- 作法：
  - 1. 將松子入烤箱烤熟備用。
  - 2. 美生菜洗淨備用。
  - 3. 將蝦仁洗淨剁碎、荸薺洗淨切丁。
  - 4. 起油鍋加入蝦仁、荸薺略炒調味。
  - 5. 加入松子拌炒即可起鍋。



一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	4.2	3	1.5	50

# 萬年長青(炒芥菜心)



2007.01.24

## 萬年長青(炒芥菜心)

- 材料：芥菜心500克、金針菇100克、草菇50克
- 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. 金針菇、草菇洗淨。
  - 3. 起油鍋，加入金針菇、草菇炒之。
  - 4. 淋上薄芡即可。

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

# 萬紫千紅(紫米年糕)



2007.01.24

# 萬紫千紅(紫米年糕)

- 材料：紫米、紅糖、蓮子
- 作法：
  - 1. 紫米洗淨浸泡。
  - 2. 將紫米蒸熟後拌入紅糖，捏成小糰，上放蓮子。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	1.9	0.7	19	90

# 五彩繽紛(水果拼盤)



2007.01.22



# 五彩繽紛(水果拼盤)

- 材料：奇異果3顆、蓮霧3顆、柳丁2顆、葡萄15顆、梨子1顆
- 作法：
  - 將水果洗淨排盤。

一人份 營養 成分	蛋白質 克	脂肪 克	醣類 克	熱量 大卡
	-	-	13	52

# 金豬行大運

