

高榮健康年菜

鮑菇白玉翡翠羹

{材料}

- 澎湖海菜 1/2 盒
- 中華豆腐 1 盒
- 杏鮑菇 2 支
- 蟹肉腳一盒
- 花枝肉 200g
- 鹽、胡椒粉適量
- 太白粉適量
- 高湯



{作法}

- 豆腐、杏鮑菇、花枝切小丁，花枝汆燙備用
- 高湯煮滾，加入豆腐、杏鮑菇、蟹肉腳煮熟並加入調味料，以太白粉水勾芡，最後加入花枝及澎湖海菜即可。

藥膳荷葉魚

{材料}

- 鱸魚 1 條
- 當歸 1 片
- 黃耆 8~10 片
- 蔘鬚數根
- 枸杞 1 小把
- 米酒、鹽、薑片、蔥絲
- 荷葉



{作法}

- 鱸魚洗淨去內臟，以中藥材、鹽、米酒、薑片醃 15~20 分鐘
- 荷葉洗淨，將魚包起，以棉線固定，放入沸水蒸鍋蒸 10~15 分鐘。
- 剪開荷葉灑上蔥絲。

長年雞湯

{材料}

- 芥菜心 600g
- 烏骨雞 1 隻(約 1.5kg)
- 小圓干貝 2 兩
- 剝皮蒜頭 100g
- 乾香菇 3 朵
- 鹽巴少許、米酒



{作法}

- 烏骨雞汆燙去血水洗淨後，加入干貝、清水、米酒燉煮 1~1.5 小時
- 芥菜心切片，汆燙約 1 分鐘去除澀味，泡冷水保持青綠。
- 蒜頭炸成金黃色。
- 作法 1. 加入蒜頭後，加入芥菜心煮勻加鹽調味即可。

高榮健康年菜

十香菜

{材料}

- a. 豆干 3 片
- b. 沙拉筍 150g
- c. 紅蘿蔔 150g
- d. 乾香菇 8 朵
- e. 木耳 2 大片
- f. 黃豆芽 150g
- g. 芹菜 150g
- h. 酸菜 150g
- i. 榨菜 150g
- j. 金針 150g
- k. 醬油 1 匙、蠔油 3 匙、香油一匙、胡椒粉



{作法}

1. 將所有材料洗淨，乾香菇、金針泡開，榨菜泡水降低鹹味，切 5~6 公分細絲。
2. 鍋子燒乾加入黃豆芽，將水分炒乾起鍋備用。
3. 起油鍋將豆干絲放入，煎至金黃色起鍋備用。
4. 依序放入乾香菇絲、紅蘿蔔絲、筍絲、木耳絲、金針、酸菜、榨菜、豆干絲、黃豆芽、芹菜絲炒乾，加入調味料拌勻後起鍋。

花園錦簇

{材料}

- a. 草蝦仁 600g
- b. 罐頭白果半罐
- c. 紅椒 1 個
- d. 青花菜 1 棵
- e. 薑片 3~4 片
- f. 油、鹽適量



{作法}

1. 青花菜切小朵、洗淨；紅椒洗淨、切稜形片
2. 青花菜燙熟後泡冷水備用
3. 草蝦仁去腸泥，滾水汆燙 10 秒
4. 以油爆香薑片，放入紅椒、白果炒熟，加入燙過的蝦仁拌勻，調味
5. 擺盤，主菜放中間，以青花菜圍一個圓。

增纖拌飯

{材料}

- a. 紅豆、黃豆各 125g
- b. 玉米粒、毛豆仁少許
- c. 糙米 0.7K
- d. 乾蓮子 100g
- e. 栗子 200g
- f. 地瓜 2 條
- g. 鹽、芥花油少許
- h. 水(米的 1.3 倍)



{作法}

1. 紅豆、黃豆泡水一個晚上後煮熟。
2. 將作法 1.料和糙米加水、鹽、芥花油一起煮熟。
3. 蓮子、栗子、地瓜切適當形狀蒸熟備用。
4. 將作法 3.料適當排列至碗底，加入煮好的作法 2.料後，稍微壓緊、壓實後倒扣至盤子上。
5. 以玉米粒、毛豆仁裝飾即完成。

銀耳桂圓紅棗湯

{材料}

- a. 乾燥白木耳 50g
- b. 紅棗 20 顆
- c. 桂圓 80g
- d. 冰糖適量



{作法}

1. 白木耳清洗後浸泡 20 分鐘，將白木耳的根修剪去除，剝成適當大小塊狀
2. 白木耳、桂圓與紅棗燉煮約 20 分鐘，最後以冰糖調味即可