

106年健康年菜做法

營養室施水鳳營養師
廚師團隊李玉蘭、蔡亞錄

年菜

- ◆魚躍龍門
- ◆雪中紅
- ◆四季平安
- ◆金玉滿堂
- ◆全家福

年菜

- ◆雙雙對對
- ◆錦衣玉食
- ◆三寶拼盤
- ◆有鳳來儀

魚躍龍門

- ◆材料: 鱸魚1尾。洋蔥100公克、紅黃椒100公克、鳳梨100公克、番茄50公克、番茄醬、薑、蔥、酒適量
- ◆做法：
 1. 鱸魚加薑、蔥、酒蒸熟
 2. 加適量油將洋蔥爆香，放入紅黃椒、鳳梨、番茄略煮入味後加入番茄醬煮開。
 3. 將蒸熟之鱸魚取出，淋上做法2的醬汁



雪中紅

- ◆ 材料:日本山藥400公克、紅豆300公克、蜂蜜適量
- ◆ 做法:
 - 1.紅豆浸泡後加水蒸熟
 - 2.日本山藥去皮切成圓片，放入冰水中
 - 3.將蒸熟的紅豆加入蜂蜜調味，放在山藥上，吃時依個人口味淋上入蜂蜜



平安捲

- ◆ 材料：瘦三層肉條1000公克、蘋果300公克(2顆)、小黃瓜120公克、蒜頭、香菜、薑、酒適量
- ◆ 做法：
 - 1.瘦三層肉加薑酒煮熟
 - 2.蘋果、小黃瓜切約0.5公分的條狀
 - 3.將三層肉條去皮及皮下脂肪，切成薄片，捲入蘋果、小黃瓜條，排盤即可



金玉滿堂

- ◆ 材料：絲瓜1000公克、大蛤蠣600公克、金針菇200公克、濕黑木耳80公克、雞蛋3顆、雞高湯、太白粉、蔥、薑適量
- ◆ 做法：
 - 1.絲瓜去皮切塊
 - 2.加適量油爆香蔥、薑，加入絲瓜拌炒後加入雞高湯煮開放入金針菇、木耳絲、蛤蠣
 - 3.煮滾後加入打散的雞蛋及太白粉勾芡即可



全家福

- ◆ 材料：全雞1隻、人蔘中藥包、紅棗10顆、乾白木耳10公克、蔘鬚、薑、酒適量
- ◆ 做法：將洗乾淨的雞放入砂鍋後加入中藥包、紅棗、白木耳、蔘鬚、薑、酒，以電鍋蒸1小時



雙雙對對

◆ 材料：鮮香菇150公克、杏鮑菇300公克、九層塔30公克、辣椒、黑麻油

做法：

- 1.鮮香菇對切，杏鮑菇切塊狀後過油
- 2.薑以黑麻油炒出香味後，加入鮮香菇、杏鮑菇、九層塔、辣椒拌炒



錦衣玉食

◆ 材料：糯米、櫻花蝦、魷魚絲、乾香菇絲、肉絲

◆ 做法：

- 1.將糯米浸泡約20小時後蒸熟備用。
- 2.將魷魚絲、乾香菇絲與肉絲調味炒熟。
- 3.將以上食材拌勻後，在上方撒上櫻花蝦即可。



廚師蔡亞錄

三寶拼盤

◆ 材料：牛腱、高麗菜(泡菜)1000公克、滷花生300公克、紅蘿蔔絲150公克

◆ 做法：

- 1.牛腱洗淨後備用。
- 2.將八角、花椒、蔥與辣椒爆香，放入鍋中加入滷包，放入牛腱燉煮約1小時即可(豬腱做法相同，燉煮約30分鐘)。
- 3.將高麗菜葉一切二洗淨後，抓適量鹽靜置1小時後加入糖、醋與辣椒，醃漬2天後可食用。



廚師李玉蘭

有鳳來儀

◆ 材料：雞腿、紹興酒、小黃瓜丁100公克、白蘿蔔丁300公克、紅蘿蔔丁100公克

◆ 做法：

- 1.將雞腿去骨洗淨後與花椒、八角拌勻靜置1天。
- 2.將雞腿蒸熟備用。
- 3.雞高湯加入適量紹興酒後加入蒸熟雞腿醃漬2天待入味即可。
- 4.將小黃瓜、白蘿蔔與紅蘿蔔切丁抓鹽後靜置1小時，加入糖、醋與辣椒醃漬，小黃瓜醃漬1天、白蘿蔔與紅蘿蔔約2-3天入味後即可。



廚師李玉蘭

