

年菜分享

- (1) 福壽油飯
- (2) 魚躍龍門
- (3) 腰果雙喜
- (4) 金玉滿堂
- (5) 白菜瑤柱
- (6) 花團錦簇
- (7) 竹筴雞湯



4321年菜特色

1. 加入小米、栗子、芋頭等主食類，增加纖維質份量。
2. 以蒸魚取代炸魚並加入黃豆製品。
3. 以堅果類(腰果、芝麻)取代油脂。
4. 以小塊帶骨雞丁取代大隻雞肉，加入各種蔬菜類煮湯。



年菜營養素分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
650.6	41.4	23.2	72.7	13.87
佔熱量 百分比	25.4%	32.1%	44.7%	



年菜營養素分析

營養素	維生素A	維生素E	維生素B1	維生素B2
DRIs	550	12	1.05	1.15
年菜	1898.5	2.5	0.54	1.19
佔DRIs%	345.2%	20.8%	51.4%	103.5%

營養素	維生素B12	菸鹼酸	維生素C
DRIs	2.4	15	100
年菜	1.43	9.6	86.6
佔 DRIs%	59.6%	64%	86.6%

年菜營養素分析



營養素	鈉	鈣	鎂
DRIs	2400	1000	345
年菜	656.7	369.8	215.4
佔DRIs%	27.4%	37.0%	62.4%

營養素	磷	鐵	鋅
DRIs	800	12	13.5
年菜	667.5	10.6	6.0
佔DRIs%	83.4%	88.3%	44.4%

1. 年菜食譜-福壽油飯

- 食材：**紫糯米**20克、**小米**20克、**生栗子**10克、**芋頭丁**50克、乾香菇絲5克、蝦米3克
- 調味料：醬油膏、鹽、白胡椒鹽
- 作法：
 - 1.將紫糯米、小米洗淨，蒸熟備用。
 - 2.分別將芋頭切丁、生栗子洗淨後蒸熟備用。
 - 3.乾香菇絲及蝦米洗淨泡冷水，熱油鍋後加入調味料一起爆香。
 - 4.將爆香後的作法3，分次少量拌入蒸熟的作法1中，再放上栗子及芋頭即可。



2. 年菜食譜-魚躍龍門

- 食材：鯛魚片50克、嫩豆腐30克、草蝦仁10克、茄子片20克

- 醬料：醬油、烏醋、薑絲、糖

- 作法：

1. 將茄子洗淨，切段剖對半攤開備用。
2. 將鯛魚片、嫩豆腐、草蝦仁洗淨，以果汁機攪打均勻成泥狀備用。
3. 將海鮮泥鋪在茄子片上，放入電鍋中蒸熟，並淋上醬料即可。



3. 年菜食譜-腰果雙喜

- 食材：甜豆40克、玉米筍30克、生腰果5克

- 調味料：鹽、薑絲

- 作法：

1. 將生腰果烤熟備用。
2. 將玉米筍及甜豆洗淨後加少許鹽巴燙熟。
3. 熱油鍋，先將薑絲爆香後，倒入燙熟的玉米筍及甜豆拌勻，起鍋後再鋪上腰果即可。



4.年菜食譜-金玉滿堂

- 食材：蘆筍40克、鴻喜菇30克、甜玉米粒罐頭20克、白芝麻1克

- 調味料：和風醬

- 作法：

- 1.將蘆筍及鴻喜菇洗淨切段備用。
- 2.將玉米、蘆筍段及鴻喜菇一起煮熟後撈起放涼。
- 3.灑上白芝麻、淋上和風醬即可。



5.年菜食譜-白菜瑤柱

- 食材：乾干貝10克、大白菜100克、黑木耳絲20g克

- 調味料：鹽、蠔油、薑絲

- 作法：

- 1.將干貝洗淨泡冷水後拔絲備用。
- 2.將大白菜洗淨切片、木耳洗淨切絲備用。
- 3.熱油鍋，薑絲爆香後依序放入大白菜、木耳絲加入適量鹽巴炒熟後撈起裝盤。
- 4.將干貝放入剩餘的菜汁鍋中加入適量蠔油熬煮至濃稠後淋在大白菜上即可。



6.年菜食譜-花團錦簇

• 食材：青花椰菜40克、豆干片50克、紅椒10克

• 調味料：蒜頭、鹽、醬油膏、白胡椒粉

• 作法：

- 1.將青花菜洗淨切小朵、紅椒切絲後加入適量鹽巴燙熟備用。
- 2.將豆干片洗淨備用。
- 3.熱油鍋，將蒜頭爆香後，放入豆干片以小火煸香至焦黃色並加入適量醬油膏及白胡椒粉，再倒入青花菜及紅椒絲拌勻即可。



7.年菜食譜-竹筴雞湯

• 食材：雞腿丁70克、山藥塊30克、杏鮑菇塊30克、竹筴3克、薑片3克、紅蘿蔔塊20克

• 調味料：鹽、雞粉、米酒

• 作法：

- 1.將雞腿丁洗淨後以滾水川燙後撈起備用。
- 2.將杏鮑菇切片後川燙，山藥、紅蘿蔔洗淨切塊備用。
- 3.竹筴洗淨以冷水泡軟後切小段備用。
- 4.加水覆蓋過所有食材，加入調味料放入電鍋煮熟即可。

