

新聞稿附件：牛年有「魚」圍爐食當令 愛地球護健康

吉祥年菜	熱量 (1人)	食材 (8人份)	調味料 (8人份)	作法
魚肉水餃 — 招財進寶餘財餃	206大卡 (5顆)	午仔魚 1尾 鯛魚片 200克 文蛤 8斤(帶殼) 玉米粒 40克 芹菜 20克 高麗菜 120克 水餃皮 40片 芹菜 20克 青蔥 20克 薑 4克 蛋白 4個 玉米粉 40克	胡椒粉 少許 鹽 少許 米酒 1湯匙	<ol style="list-style-type: none"> 午仔魚用刀片片下魚菲力、鯛魚去皮切丁後用調理機打成泥。 文蛤吐沙完，加入米酒放入蒸鍋中蒸至打開取出肉跟蛤汁。 將魚肉和文蛤用調理機打成泥。 高麗菜、青蔥切碎，抓鹽去水。 將作法1拌入胡椒粉、鹽、蛋白、米酒、玉米粉，再加入作法2和3、芹菜、薑泥拌勻。 一張皮包入約15-17克餡。 • 質地調整小技巧：取下的蛤肉可以跟魚肉一起攪打，增加長者適口性。
毛豆水餃 — 五彩鮮蔬金元寶	246大卡 (5顆)	毛豆 240克 素火腿 120克 乾香菇 8克 高麗菜 240克 水餃皮 40片 香菜 8克	胡椒 少許 鹽 少許 醬油膏 少許 烹調用油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 熱一鍋水(加鹽)，將毛豆殺菁備用。 炒香乾香菇、素火腿，再加入醬油膏、胡椒、鹽、糖。 高麗菜切碎，抓鹽去水。 將作法1-3、香菜拌勻。 一張皮包15-17克餡。
紅燒金鯧 — 年年有魚慶鯧盛	127大卡	金鯧 1尾(約600克) 青蔥斜段 50克 薑片 40克 辣椒斜片 15克	胡椒 少許 鹽 少許 米酒 1湯匙 醬油 少許 蠔油 少許 烹調用油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 將金鯧魚畫刀塞入蔥、薑，撒上胡椒、鹽。 煎至兩面金黃起鍋備用。 原鍋炒香蔥、薑，再加入米酒、醬油、蠔油、水煮滾後放入金鯧燜煮10分鐘，撒上辣椒、蔥小煮一下起鍋，醬汁大火煮滾芡芡淋上。

素

	44大卡	文蛤 2斤(帶殼) 蒜頭碎 30克 辣椒 10克 九層塔 10克 檸檬 2顆 薑絲 30克	米酒 1湯匙 胡椒 少許 鹽 少許 烹調用油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 文蛤加鹽吐沙洗淨備用。 2. 炒香蒜頭、辣椒、薑、胡椒、鹽、水，再加文蛤略炒30秒，加入米酒燜至滾起文蛤打開，加入九層塔、檸檬汁快速翻炒即可。
素	63大卡	濕豆皮 240克 金針菇 40克 紅蘿蔔 40克 蘆筍 60克 小黃瓜 60克 黑芝麻 2克 海苔 8片 薑 2克	胡椒 少許 鹽 少許 烹調用油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 薑切碎，紅蘿蔔、小黃瓜切絲後與蘆筍一起下鍋川燙。 2. 炒香薑末，加入紅蘿蔔、小黃瓜、蘆筍、金針菇炒熟，撒上鹽、胡椒粉調味後備用。 3. 攤開濕豆皮，鋪上海苔，放入炒好的作法2備料。 4. 將豆皮捲煎至金黃後起鍋，撒上少許黑芝麻點綴即可。
素	38大卡	長年菜 300克 枸杞 30克 薑 30克	胡椒 少許 鹽 少許 烹調用油 適量 米酒 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起鹽水鍋將長年菜加入川燙起鍋冰鎮。 2. 米酒跟枸杞先浸泡一起。 3. 炒香薑和長年菜，再加入作法2、水、胡椒、鹽。 <p>• 質地軟化小技巧：因菜梗較硬，可先洗好冰在冷凍庫中1-3日破壞纖維組織達到軟化的效果，更能減少烹煮時間。</p>
蛋素	134大卡	大白菜段 600克 木耳絲 60克 雞蛋 1顆 乾香菇 7朵 素火腿 200克 紅蘿蔔絲 100克 金針菇 100克 薑 40克 香菜 10克	胡椒 少許 鹽 少許 醬油膏 少許 烹調用油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞蛋加入鹽、胡椒打勻，熱鍋分次倒入蛋液，煎成蛋白切成條狀備用。 2. 原鍋加入薑、香菇、素火腿炒香，再加入醬油膏炒香取出。 3. 原鍋炒香大白菜、木耳、紅蘿蔔、金針菇加入適量水，煮至滾起加入胡椒、鹽、作法2，煮至適當軟度即可。 4. 撒上海苔、蛋絲。

素

<p>山藥排骨湯 — 玉延益壽諸事吉</p>	<p>84大卡</p>	<p>山藥 300克 排骨 200克 枸杞 40克 香菜 5克</p>	<p>鹽 少許</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 山藥洗淨去皮後，先切成塊狀。 2. 排骨先冷水川燙去除血水後，撈起洗淨備用。 3. 將排骨以小火悶煮20分鐘，再加入山藥、枸杞繼續燉煮。 4. 加入鹽、香菜調味即可。 <p>• 質地軟化小技巧：排骨從冷水煮至滾起，大火滾至排骨軟爛。</p>
<p>芋香珍穀飯 — 金玉滿堂珍穀飯</p>	<p>143大卡</p>	<p>紫米 120克 白米 120克 乾蓮子 40克 芋頭 80克 南瓜 80克</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾蓮子、紫米分別洗淨浸泡2小時，白米洗淨浸泡30分鐘，瀝乾備用。 2. 芋頭、南瓜去皮切小丁備用。 3. 蓮子洗淨泡水軟化後，蒸熟備用。 4. 食材放入電鍋，加入4杯水，外鍋水放入2杯水，蒸至開關跳起續燜15分鐘。 5. 食用前稍微拌勻即可。 <p>• 質地軟化小技巧：紫米用一般方式烹煮較不易軟爛，可透過洗淨後加水放入冷藏浸泡10小時後烹煮，即可軟化質地，讓長輩也可以共食。</p>
<p>熱量總合：約850大卡 (僅擇一種水餃共5顆)</p>				