



附件 1

【團圓火鍋】

一、材料(6 人份)：

(一) 原料：

白蘿蔔 1 顆 530 公克、乾昆布 (約 5*10 公分) 1 片或海帶 100 公克、文蛤 240 公克(若想攝取豬肉，建議選用豬里肌的部位，可以 55 公克豬里肌取代)、盒裝豆腐 2 盒、玉米筍 100 公克、高麗菜 400 公克、茼蒿 200 公克、美白菇 100 公克、生香菇 100 公克、黑木耳 100 公克

(二) 調味料：

鹽、香油

二、作法：

(一) 白蘿蔔洗淨去皮切大塊，文蛤泡水吐沙，豆腐切小塊備用。

(二) 高麗菜洗淨切好，生香菇、玉米筍、美白菇及黑木耳洗淨備用。

(三) 乾香菇洗淨泡軟切丁乾鍋香油炒香。鍋內加水 2000 毫升，將昆布及白蘿蔔放入鍋中煮滾，轉小火熬煮成高湯。

(四) 將做法 3 的高湯倒入鍋中小火續煮，依序加入高麗菜、生香菇、玉米筍、黑木耳、文蛤、豆腐煮熟，加少許鹽調味即可。

三、營養分析(6 人份):

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
715	84.8	50.5	19.4	1700	33.7

