



附件 2

【團圓石頭湯鍋】（1人份）

採用少油、少鹽、高纖等健康元素，將黃金蟲草燉「雞湯(去除浮油)」、剩餘且未沾醬的泰式檸檬「大蝦(草蝦)」及其他菜餚中的「菇類」等以燉煮的方式做成火鍋湯底，再加入蔬菜、肉片等，即成為一道別具風味的石頭湯鍋。

一、材料：

1. 剩餘食材：去油雞湯500cc、草蝦2尾、香菇2-3朵、干貝2顆。
2. 新鮮食材：大文蛤3顆、雞肉片60克、芋頭55克、大白菜100克、玉米筍30克、青江菜20克、紅棗2顆、枸杞少許。
3. 調味料：鹽(依各人喜好適量添加)。

二、作法：

1. 將剩餘的雞湯冷藏去除浮油後，分裝為500cc的雞湯冷凍，使用前再解凍備用。
2. 新鮮食材洗淨切好，大文蛤吐沙乾淨後備用。
3. 將紅棗、枸杞、香菇、大白菜、玉米筍、芋頭加入解凍後的雞湯，並加入適量水，小火慢煮至出味。
4. 最後依序加入雞肉片、大文蛤、干貝煮熟，再加入剩食留存的草蝦復熱，即完成一道濃郁的石頭湯鍋。

熱量(1人份) (大卡)	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)
350	30	46	5	540	5.5
佔熱量百分比	34.3%	52.6%	13.1%	-	-



【年菜健康吃示範菜單】

名稱	食材	烹調方式/特色
烏魚子五味羹 (寓意：山珍海味)	烤鴨、雞、烏魚子、牛腱、花枝	蒸、煮、烤、涼拌/取代油炸更健康。
龍鳳米粉 (寓意：金玉滿堂)	南瓜、米粉、香菇、蝦米、高麗菜	炒/金瓜含β胡蘿蔔素、維生素B、維生素C和膳食纖維等，代粉白飯可攝取更多元營養。
台式樟茶大蝦 (寓意：鴻運當頭)	鮮蝦、洋葱、蒜末、醬料	煮/煎爆低脂海鮮，含蛋白質、磷、鈣，蒜及蔥紅素等營養豐富。
清蒸海上鮮 (寓意：年年有餘)	石斑魚、魚鱈、蔥花	清蒸/清蒸能保留鮮味，含豐富蛋白質，內質低糖低油，適合牙不佳長者及壯年食用，利用清蒸方式少油更健康。
松子紫山崩粉丁 (寓意：吉祥四喜)	松子、紫山崩、白山崩、蓮藕	炒/松子含豐富油脂，維生素E、鈣等，山崩含製蛋白，消化酵素，能幫助富含維生素A、葉酸等，此湯料理清爽不膩，素食者可食。
XO醬爆雙龍 (寓意：雙龍護門)	龍蝦、花枝、薑花棒	炒/龍蝦含豐富蛋白質、維生素C及膳食纖維，口蝦爽脆，搭配低糖的花枝、薑花棒，呈現出可口滋味。
鳳梨炒川貝 (寓意：金銀喜貴)	鳳梨、雪耳、豬肉片	炒/鳳梨含β胡蘿蔔素、維生素A、維生素C及膳食纖維。
黃金蒜香龍蝦湯 (寓意：全家團圓)	龍蝦、蒜末	煮/龍蝦含豐富蛋白質、維生素C及膳食纖維。

團圓石頭湯鍋

採用少油、少鹽、高纖等健康元素，將黃金蒜香「雞湯(去除浮油)」，剩餘未沾醬的泰式檸檬「大蝦(蒜苗)」及其他菜餚中的「蒜苗」等以煮煮的方式做成火鍋湯底，再加入蔬菜、肉片等，即成為一道別具風味的石頭湯鍋。

一、材料：

1. 雞湯：去油雞湯 1000cc、蒜苗 2尾、香菇 2-3朵。
2. 新鮮食材：干貝 2顆、大文蛤 3顆、雞肉片 60克、芋頭 55克、大白菜 100克、玉米筍 30克、紅蔥 2顆、枸杞少許。
3. 調味料：鹽(依客人喜好適量添加)。

二、作法：

1. 剩餘的雞湯冷卻去油後，分為 1,000cc 的雞湯冷凍，使用前再解凍備用。
2. 新鮮食材洗淨切好，大文蛤吐沙乾淨後備用。
3. 將紅蔥、枸杞、香菇、大白菜、玉米筍、芋頭加入解凍後的雞湯小火慢熬至出味。
4. 最後依序加入雞肉片、大文蛤、干貝煮熟，再加入剩餘的蒜苗煮熟，即完成一道濃郁的石頭湯鍋。

項目	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)
每份	5	13.1%	840	5.4

團圓石頭湯鍋