



附件 1

【年菜健康吃示範菜單】

名稱	食材	烹調方式/ 特色
烏魚子五味盤 (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。
金瓜米粉 (寓意：金玉滿堂)	金瓜、米粉、香菇、 蝦米、高麗菜	炒/金瓜含胡蘿蔔素、維生素 B、維生素 C 和膳食纖維等， 代替白飯可攝取更多元營養。
泰式檸檬大蝦 (寓意：鴻運當頭)	草蝦、洋蔥、泰式檸 檬辣椒醬汁	煮/蝦屬低脂海鮮，含蛋白 質、碘、鋅、鎂及蝦紅素等豐 富營養素。
清蒸海上鮮 (寓意：年年有餘)	石斑魚、魚露、蔥花	蒸/魚屬低脂海鮮，含豐富蛋 白質，肉質細緻易咀嚼，適合 牙不佳長者及幼童食用，利用 清蒸方式少油更健康。
松子紫山藥筍丁 (寓意：吉祥四喜)	松子、(紫、白)山 藥、蘆筍、彩椒	炒/松子含豐富油脂、維生素 E、鋅等；山藥含黏蛋白、消化 酵素；蘆筍則富含維生素 A、葉 酸等。此道料理清爽不膩，素 食者可食。
香菇干貝燴時蔬 (寓意：雙喜臨門)	香菇、干貝、芥菜	燉/香菇、芥菜均屬蔬菜類， 除了含膳食纖維，也含有多種 維生素與礦物質，搭配干貝的 鮮甜，呈現多重的口感滋味。



<p>鳳梨炒川耳 (寓意：金銀墨寶)</p>	<p>鳳梨、雲耳、彩椒</p>	<p>炒/雲耳、彩椒屬蔬菜類，含豐富膳食纖維；鳳梨屬水果類，含消化酵素及膳食纖維。此道料理不僅熱量低且具飽足感，更能促進腸胃道蠕動，幫助消化。</p>
<p>黃金蟲草燉雞湯 (寓意：全家團圓)</p>	<p>雞、當歸、紅棗、枸杞</p>	<p>燉/雞屬低脂肉類，含豐富蛋白質、維生素B群、菸鹼酸及鐵等。搭配具天然風味的當歸、紅棗、枸杞燉煮，雞肉肉質軟嫩，湯汁清爽甘醇。</p>

