

歡喜感恩

素 團 圓

慈濟醫學中心年菜食譜



示範主廚 朱敏求

要準備一桌年夜飯，是主廚者的一大樂趣，也是挑戰。雖然很多家庭已經選擇到大飯店、餐廳吃年夜飯，讓平日下廚的媽媽、太太休息一下，但是若能夠讓好不容易團圓的全家人享用到不遜於飯店的豐盛菜餚，又有媽媽的味道，在家裡用餐，反而能夠自在不受拘束干擾、天南地北地聊聊，笑談小時候的糗事，互道恭喜，彼此祝福。

此份年菜食譜中，綜合了紅燒、酥炸、燉、滷各式，有主菜、拼盤、湯品，還有一大盤蔬菜，讓腸胃「放輕鬆」，裡面還用心地加入了養生的觀念，再找一些年節飾品在餐桌上點綴，就成了一桌團圓美滿的年夜飯了。各位一家之煮也可以發揮創意，讓全家人吃的開心又滿意。

金玉滿堂

材料

美白菇、茶樹菇、金針菇各35克(或視當季盛產的菇類亦可，如新鮮香菇、鴻喜菇等)、九層塔酌量

調味料

太白粉兩大匙、鹽一小匙、白胡椒粉一小匙、酥炸粉一飯碗、水適量、酥炸用油適量

作法

- 1.將太白粉加水調成糊狀，視口味加鹽、白胡椒調味。
- 2.將美白菇、茶樹菇、金針菇，分成一小束一小束，約四分之一手掌大小，裹上一層太白粉糊，然後沾酥炸粉。
- 3.油入鍋，大火燒熱至約170度，高溫油炸裹粉菇類至金黃色，即可撈起呈盤。（菇類容易熟，不宜炸太久。）
- 4.九層塔裹上一層太白粉糊，然後沾酥炸粉，入油鍋炸5～10秒即可撈起，置盤中央裝飾，亦可食用。

營養成分

蔬菜 1份 (105克)

五穀根莖類 0.3份 (10克)

油脂 4份 (20克)

熱量 318.4 大卡





和樂全家福

材料

猴頭菇70克、海帶結(或海龍角)70克、乾香菇4朵、烤麩3塊(豆腐店或素食專賣店皆有)、芋頭140克、白蘿蔔140克、筍片35克、乾雞腿菇70克、素高湯一大碗

調味料

黑胡椒粒50克，以小布袋包裝、冰糖、醬油少許

素高湯

準備2000西西冷水，放入紅蘿蔔一個、小白蘿蔔一個、玉米二條都切成大塊，發好的乾海帶半條，高麗菜葉三整片不用切，黃豆芽半斤。蓋上鍋蓋，大火煮滾五分鐘之後轉中小火，燉煮二小時即可。

作法

- 1.乾香菇洗淨泡水後，切十字花紋備用。雞腿菇洗淨備用。
- 2.猴頭菇、白蘿蔔等食材洗淨切塊備用。
- 3.烤麩以手撕成小塊、芋頭切塊後油炸備用。
- 4.白蘿蔔切塊，川燙備用。
- 5.鍋內倒入少許油，將香菇爆香，加入烤麩、筍片略炒，加入醬油、冰糖、一碗水，紅燒二十分鐘，做為湯底。
- 6.接著加入所有食材，將素高湯倒入，放入黑胡椒小布袋調味，放入電鍋內燉一小時(外鍋約兩杯水)入味，即成為熱騰騰的一道燉品。

營養成分

蔬菜：4.85份 (485克)
五穀根莖類：2份 (140克)
蛋豆類：2份 (130克)
油脂：2份 (10克)
熱量 520 大卡

福壽祿三味

材料

杏鮑菇200克、大溪豆乾四片、素肚二個

調味料

素蠔油一湯匙、醬油膏一湯匙、醬油兩湯匙、五香料(八角、甘草、桂皮)各少許、紅辣椒兩條

作法

1. 杏鮑菇切薄片、素肚橫切成塊狀、豆乾切成小方塊備用。
2. 若喜好辣味者，將紅辣椒切段備用。
3. 起油鍋，加入油兩大碗，以一百八十度高溫油將杏鮑菇片炸至淺黃色，以牙籤戳小洞以便入味，置於一旁備用。
4. 油鍋加入一湯匙油，倒入五香料、素蠔油、醬油膏(及辣椒)爆香後，再加醬油，然後倒入所有食材，加水至八分滿，以中火滷約一小時即可。

營養成分

蔬菜：2份 (200克)

蛋豆類：10份 (400克)

油脂：2份 (10克)

熱量 422 大卡



團圓歡喜鍋

材料

傳統板豆腐兩塊約200克、大白菜一顆約400克、榨菜或芹菜少許、乾香菇4朵(發好)

調味料

太白粉2匙、胡椒粉一小匙、鹽少許

工具

紗布袋、砂鍋





紅花白芍

材料

素腰花(蒟蒻) 300克、老薑五片、山藥70克

調味料

紅麴、麻油兩湯匙、鹽少許

作法

- 1.山藥洗淨切小塊，大小約等於素腰花。
- 2.麻油入鍋燒熱後，加入薑片爆炒至金黃色，接著加入紅麴爆香，少許鹽調味，然後倒入山藥、素腰花拌炒一下。
- 3.鍋內注水一小碗，燜煮約十分鐘即可。

營養成分

蔬菜：3份 (300克)
五穀根莖類：1份 (70克)
蛋豆類：0份 (0克)
油脂：2份 (10克)
熱量 160 大卡

作法

- 1.將豆腐塞入紗布袋內，擠乾水份後，倒入鍋盆內備用。
- 2.榨菜、芹菜、香菇切末備用。
- 3.加一湯匙油入鍋，將以上材料爆香後，倒入豆腐盆內，再加入鹽、胡椒調味，加入太白粉增加黏稠度，攪拌成泥，以圓湯勺搓揉成一顆顆豆腐丸。
- 4.將豆腐球入油鍋，以中小火炸至表皮金黃後撈起備用。
- 5.將大白菜切大塊，倒入油鍋爆炒。
- 6.爆炒後的白菜鋪放入砂鍋底，將豆腐丸置於白菜上，然後加水至八分滿，蓋上鍋蓋，以小火燜煮一小時即成。

營養成分

蔬菜：5份 (500克)
蛋豆類：2份 (200克)
油脂：4份 (20克)
熱量 700 大卡

說文解菜

金玉滿堂，多種鮮菇酥炸，外表香脆金黃，菇體柔軟多汁，配上碧綠九層塔，一口咬下，外酥內軟滿堂喝采。

和樂全家福，也就是「素跳牆」，此名不雅，改稱「和樂全家福」。

福壽祿三味，「祿」字與「滷」音相近，滷味排盤後，可選擇配上香菜，或沾辣椒醬增添口感。

團圓歡喜鍋，也就是「素獅子頭」，名為團圓歡喜，討個吉利。

紅花白芍，取其素白腰花配上紅麴，健康養生富貴花開。

八寶如意，黃豆芽形狀酷似「玉如意」，這道炒素什錦，提供豐富纖維質，幫助消化。

年菜健康吃

營養師的叮嚀

花蓮慈濟醫院 張佑寧營養師

農曆春節是全家團圓的時刻，大年夜的圍爐更是大家期待的重頭戲，豐盛的菜餚與歡欣的氣氛總讓大家忍不住大快朵頤一番，但得到的後果往往是體重上升不少、繫皮帶要鬆開一格了，所以年節的飲食，給大家三大建議：

1. 節制分量

許久不見的親戚、朋友相聚，要注意可別一時興奮而吃下過多的分量。建議可以以盤餐的方式來代替一鍋鍋、一盤盤的飯菜，不但可以知道自己吃了多少東西，同時也可以減少餐具使用，減輕廚房工作者的負擔。

2. 多吃蔬果

提醒大家在過年放假時，也別忘記均衡的飲食攝取。衛生署建議：以體重六十公斤的成年人為例，每日應攝取——五穀根莖類三至六碗、青菜三碗、水果兩碗、四份蛋豆製品(每份是豆腐一百克或蛋一個)、油兩湯匙，每日熱量約兩千大卡(Kcal)。當您吃了太多富含蛋白質、脂肪成分的大餐時，別忘了再多吃些青菜水果喔！

3. 應景小點

應景食物如年糕，是由糯米製成，較不易消化吸收，吃太多容易消化不良或脹氣。還有吃了代表一整年會開開心的開心果、聊天少不了的瓜子、花生等等，屬於油脂類的零食小點心，為了應景，吃一點點，因為適量有益身體健康，但是吃太多可是會造成體重直線上升的！

祝福大家過個歡喜年，快樂吃，身材好。

八寶如意

材料

胡蘿蔔35克、白蘿蔔35克、芹菜35克、高麗菜70克、木耳35克、香菇4朵、黃豆芽35克、冬粉一把約40g

調味料

鹽一小匙

作法

- 1.所有食材洗淨切成細絲備用。白蘿蔔絲以鹽醃十分鐘，擠乾水備用。
- 2.冬粉洗淨泡水、切段備用
- 3.起油鍋，油兩大匙，先爆炒香菇絲，然後加入黃豆芽、胡蘿蔔絲爆香。接著灑鹽調味，逐一加入其他食材爆炒。
- 4.最後再加入冬粉絲，拌炒一下即成。冬粉絲的作用在吸收蔬菜炒後釋出的湯汁，讓八寶如意菜清爽可口又營養。

營養成分

蔬菜：3.45份 (345克)

五穀根莖類：1份 (40克)

油脂：2份 (10克)

熱量 330 大卡

