



諸事大吉好運來

6人份

秘香醬豚肉



特色

運用新鮮鳳梨汁軟化肉品，切適口大小，不僅縮短烹飪時間，更讓長者好咬好入口。

所需食材

黑豬肉.....180g

雞蛋..... 2顆約110 g

豆漿..... 20 毫升

熱量(1人份):116 大卡

新鮮鳳梨汁.....5g

植物油.....3茶匙

醬油、紹興酒、冰糖.....少許

料理步驟

- 1 用新鮮鳳梨汁抓醃黑豬肉。
- 2 鍋中加入少許植物油，將黑豬肉炒香，加入醬油、紹興酒、冰糖悶煮至軟，裝盤。
- 3 將雞蛋及牛奶攪拌均勻。
- 4 鍋中加入植物油，加入蛋液拌炒至熟，與豬肉一起擺盤即完成。





迎春納福步登高

6人份

麻油雞丁糯米糕



特色

使用去骨雞腿肉進行料理，並切適口大小讓長者好食用，而糯米的烹煮更是延長浸泡與蒸煮時間，讓米糕更軟好咬，此外，還搭配蝦米、乾香菇等食材切丁，更提升天然香氣刺激長者食慾。

所需食材

熱量(1人份):247 大卡

糯米.....200g	乾香菇.....60g	紅蔥.....10g	老薑.....10g	麻油.....30毫升
去骨雞腿肉..... 150g	蝦米.....30g	肉絲.....30g	鹽.....6g	米酒.....30毫升

料理步驟

- 1 將去骨雞腿肉切適口大小洗乾淨，乾香菇用冷開水浸泡至軟後切絲，蝦米切丁。
- 2 老薑切片。
- 3 糯米洗淨加水蓋過，浸泡30分鐘。
- 4 鍋中加入適量麻油及薑片煸炒至乾，再加入蝦米、紅蔥、香菇炒香後，加入雞肉、肉絲炒香，翻炒過程中加適量麻油拌炒。
- 5 炒好的食材加入少許米酒炒香，加入半杯開水（或香菇水）煮滾後，加入適量鹽巴，起鍋加入浸泡好的糯米混合拌勻。
- 6 起鍋後放入電鍋，外鍋加1.5杯水開始煮，跳起後開蓋拌一下，外鍋再加1/4杯水煮到第二次跳起即完成。



菜色提供：福容大飯店墾丁分公司



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)



金銀滿屋財源廣

6人份

金銀莧菜



特色

採用在地莧菜，利用去粗纖維、切小段等方式讓長者好入口，不僅提供膳食纖維，有助於腸胃道蠕動，更搭配適量皮蛋及鹹蛋等，增添鮮味，促進長者食慾。

所需食材

熱量(1人份):59 大卡

莧菜.....300g

皮蛋.....1顆約55g

鹹蛋.....1顆約55g

蒜頭.....10g

鹽.....少許

植物油.....3茶匙

料理步驟

- 1 將莧菜去粗梗，充分洗淨後瀝乾，切小段備用。
- 2 鹹蛋及皮蛋剝殼，切成小塊備用。
- 3 鍋中加入植物油，用中小火加入蒜頭和皮蛋，稍微拌炒後，加入鹹蛋，炒到冒泡後轉大火，放入莧菜，加少許開水，蓋鍋蓋，冒出蒸氣後打開鍋蓋，拌炒均勻，轉中火悶煮至喜歡的軟度，加鹽調味後即可。





延年益壽呷百二

6人份

芥菜燴彩蔬



特色

使用多種顏色蔬菜搭配，並將彩椒冷凍處理，可軟化食材，也可以幫助長者攝取到膳食纖維與多元的植化素。

所需食材

熱量(1人份):84 大卡

芥菜.....250g 白果.....20g 胡蘿蔔.....20g 鹽.....少許 薑片.....10g
市售獅子頭.....90g 紅、黃彩椒.....共50g 太白粉.....10g 糖.....1g 植物油.....2茶匙

料理步驟

- 1 彩椒切塊，紅蘿蔔切片，可先進行蔬菜冷凍處理(約3天)後，不需解凍直接汆燙備用。
- 2 芥菜洗淨備用。
- 3 備鍋子煮水，加入適量的油、鹽、糖，再放入芥菜汆燙，鍋中水再度沸騰即可將芥菜撈起，放進冰水中冰鎮約1分鐘後瀝乾，擺放於盤中備用。
- 4 鍋中加入植物油，將薑片爆香後，全部蔬菜與獅子頭下鍋均勻拌炒，加入約少許水、太白粉水勾芡，最後加入適量鹽即可。





吉祥富貴福滿門

6人份

黃金好柿雞湯



特色

使用去骨全雞，並用熱水燉煮，煮出鮮嫩的肉質，食用時切割適口大小較好入口，並運用柿餅、薑、香菜、紅棗、枸杞等辛香料增添湯頭風味。

所需食材

熱量(1人份):310 大卡

去骨雞1隻....750g 柿餅....2個 瑪卡....30g 薑絲....40g 老薑片.....40g 米酒、鹽....適量
去籽紅棗.....30g 枸杞....30g 香菜....10g 蔥花....30g 熱開水.....1200毫升

料理步驟

- 1 全雞洗淨，放入滾水中汆燙5至10分鐘後，撈出瀝乾。
- 2 去籽紅棗、枸杞、老薑片清洗備用。柿餅切適口大小備用。
- 3 湯鍋中，將全雞、瑪卡、去籽紅棗、老薑片、薑絲、柿餅放入，加入至少熱開水蓋過全雞。
- 4 蓋上鍋蓋，用中大火煮沸後，在轉小火慢燉1個小時。
(中途可重複2-3次撈起浮起的殘渣)
- 5 關火後在悶20-30分鐘，加入適量米酒、鹽和枸杞調味，最後以香菜、蔥花點綴即可。
- 6 上桌後將全雞切成適口大小，分裝小碗即可食用。



菜色提供：新竹豐邑喜來登大飯店



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)

百花齊放家運旺

6人份

翡翠百花蒸豆腐、鴛鴦潤滑核桃露



特色

百花釀豆腐：

選擇質地較軟的蝦泥結合豆腐，並以淋醬增加食物濕潤度，再將青蔬切小段擺盤，色香味更俱全。

核桃飲：

將堅果使用研磨方式，並搭配乳品類，使堅果變得細緻順口，香氣更濃郁。

所需食材

百花釀豆腐

嫩豆腐.....300g 蝦仁.....100g 太白粉.....15g 鹽.....5g 香油.....0.5茶匙
青江菜..... 150g 米酒.....5毫升 胡椒粉.....2.5g 糖.....5g 水.....100毫升

核桃飲 核桃.....7g 胡桃.....7g 鮮奶.....240毫升 鹽.....適量 糖/冰糖.....少許

料理步驟

百花釀豆腐

- 1 蝦仁洗淨剁成泥狀，加入鹽、香油、胡椒粉、米酒醃製10分鐘。
- 2 青江菜燙熟後，切小塊備用。
- 3 豆腐挖洞，灑上少許太白粉後，塞入作法1的蝦泥，放入電鍋蒸熟與青江菜一起排盤。
- 4 備鍋子，將鹽、糖、水、太白粉水煮勻，一起淋在餐點上即可。

核桃飲

- 1 將核桃、胡桃浸泡於飲用水中4小時，之後瀝乾水份，用平底鍋(不用放油)以小火炒香
- 2 將核桃、胡桃、鮮奶及少許鹽和糖放入調理機中，攪打混合均勻，加入鍋中小火加熱即完成。

菜色提供：高雄圓山大飯店





步步高升接鴻福

6吋
(約10人份)

御饌紅豆鬆糕



特色

炊蒸而成的甜年糕，特別改良降低甜度、粉的比例調配，並部分以紅豆泥取代紅豆粒，讓整體更鬆軟，質地口感一致，長者吃的更安心與開心。

所需食材

熱量(1人份):216 大卡

糯米粉.....210g	在來米粉.....150g	糖粉.....30g	紅豆泥.....120g
蜜紅豆..... 60g	植物油.....0.5茶匙	水.....170毫升	

料理步驟

- 1 混合米粉：將在糯米粉、來米粉、糖粉混合並過篩一次，加入150毫升的水，用手將黏成團的部分搓散，將較乾和較溼的部分搓勻，搓成一鍋鬆散但稍溼潤的米粉。若覺得不夠溼潤，再追加10毫升水，搓成鬆散但更溼潤的米粉，並重覆加水 and 搓鬆米粉至難再搓鬆（通常會追加二次水）。
- 2 過篩米粉：將步驟二的米粉過篩（不要用太細的篩網）。
- 3 混合紅豆米粉：將篩過的米粉和蜜紅豆混合，混合時要輕輕拌，避免米粉壓成塊或變得不鬆，且將黏在紅豆上的粉搓掉（若紅豆溼不夠乾時，紅豆上的水會和粉黏成團，此時要搓掉搓鬆）。
- 4 組合：取一個六吋烤模，在模型內部塗上植物油，鋪上烤紙。加入1/3或1/2的紅豆米粉，再將搓成條狀的紅豆泥圍成一個圓圈放入模型中，再倒入剩餘的紅豆米粉，輕輕把表面推平，放入電鍋。
- 5 蒸熟：在電鍋外鍋放二杯水，將烤模放入電鍋中蒸熟，電鍋跳起後，脫模，切成喜歡的大小即可享用。



菜色提供：花蓮理想大地渡假飯店



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)



事事如意年有餘

6人份

清新鱸魚



特色

挑選魚刺較少的魚類，鱸魚為優質蛋白質食物來源，肉質細嫩，烹飪前先去刺處理，或是可選擇市售魚片，並善用天然香料提升風味、減少過度烹調。

所需食材

熱量(1人份):87 大卡

鱸魚肉片.....300g

金針菇.....100g

青龍椒.....15g

青花椒.....10g

辣椒.....20g

蛋白..... 40g

太白粉.....5g

鹽.....少許

植物油.....2茶匙

料理步驟

- 1 選用市售鱸魚肉片，用太白粉、蛋白、鹽醃製，備用。
- 2 取鍋子加入水、鹽，煮滾後，加入太白粉水略勾薄芡，備用。
- 3 青龍椒、青花椒切丁，再和辣椒用油炒香，備用。
- 4 金針菇川燙後瀝乾水份，切成丁狀排盤，魚肉片用熱水燙熟後撈起放在金針菇上，淋上調好的薄芡，再放上青花椒圈、辣椒和青龍椒裝飾即可。





豐潤金瑤滿荷包

干貝法式奶油醬溫沙拉

6人份



特色

用花刀的方式處理干貝，保持食材最佳的口感與樣貌，搭配切丁後的彩椒、節瓜、酪梨、馬鈴薯等多樣蔬果組成溫沙拉，除了富有多種營養，增加良好的油脂來源，可品嚐食材最佳的風味。

所需食材

熱量(1人份):86 大卡

干貝.....6粒約300g	馬鈴薯.....100g	節瓜.....50g	酪梨.....60g	料理酒.....少許
奶油..... 10g	紅蔥頭.....10g	黃椒.....50g	鹽.....少許	植物油.....2茶匙

料理步驟

- 1 黃椒燙熟，切成小丁、馬鈴薯、節瓜切成小丁備用老薑切片。
- 2 酪梨切成小丁備用。
- 3 鍋中加入少許料理酒、紅蔥頭，拌炒後，加入奶油、黃椒、馬鈴薯、節瓜煎炒至軟後，與酪梨擺盤即可。
- 4 干貝切花刀，乾煎3分熟後，加奶油煎熟，盛盤即可。





五福臨門慶團圓

6人份

五行蔬菜、時令鮮果



特色

五行蔬菜：

選用多種顏色蔬菜搭配，可將綠花椰菜使用冷凍處理，簡化製備過程，如較有韌度的菇類則可以切成細碎方式，增加膳食纖維、植化素的攝取。

寶島珠寶盒(時令鮮果)：

選擇當季質地較軟的水果，去皮、去籽，切適口大小，讓長者可輕鬆攝取一日所需的水果量。

所需食材

五行蔬菜:熱量(1人份):114 大卡

時令鮮果:熱量(1人份):60 大卡

五行蔬菜

綠花椰...37.5g 黃綠節瓜...37.5g 白蘿蔔...37.5g 鳳眼果...37.5g 百合...37.5g 蒜頭...10g
紫山藥...37.5g 新鮮香菇...37.5g 紅蘿蔔...37.5g 植物油...5茶匙 蛋...2顆約110g 鹽...1茶匙

寶島珠寶盒(時令鮮果)

哈密瓜...900g 大湖草莓...16顆約160g 橘子...2顆

料理步驟

五行蔬菜

- 1 將綠花椰、紅蘿蔔及白蘿蔔洗淨，去皮去粗梗，切成適口大小，將綠花椰進行冷凍處理，不需解凍燙熟備用。
- 2 鍋中加入植物油，將蛋煎成約28-30公分的蛋皮備用。
- 3 鍋中加入植物油炒香蒜頭，將所有蔬菜(除了綠花椰)倒入拌炒，炒至軟後，加鹽巴調味。
- 4 取一個底部呈圓弧狀，有點深度的6吋深盤，先在盤子最底先鋪上蛋皮，將炒熟的蔬菜放入倒扣，在蛋皮中央用刀子切開一個米字，將蛋皮打開，就會變成開花的形狀囉！最後周圍以綠花椰點綴，即可。

寶島珠寶盒(時令鮮果)

- 1 所有水果去皮、去籽，切成適口大小擺盤即完成。

菜色提供：喆娟夢田茶館



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)





高纖百財翠玉捲

10人份

高麗菜/白菜捲



特色

將蔬菜去除粗梗，不易軟化的食材切成丁等，結合細豬絞肉、海鮮漿製作成美味可口的餐點，不但攝取到優質蛋白質食物來源，並且透過多種蔬菜的搭配，提供豐富的膳食纖維，讓長者吃的開心也吃的到不同食材的營養美味。

所需食材

熱量(1人份): 126 大卡

高麗菜葉.....5片	白菜葉....5片	蝦漿....200g	豬絞肉...150g	醬油1大匙
香菇(去除蒂頭) ..150g	洋蔥.....30g	蒜頭.....30g	紅蘿蔔....6g	
冬粉.....100g	青江菜...3根	枸杞和香菜.....少許	鹽、糖、胡椒粉.....少許	

料理步驟

- 1 將高麗菜葉、白菜葉、冬粉燙軟，瀝乾水份，冷卻備用。
- 2 將香菇、洋蔥、紅蘿蔔、青江菜、蒜頭切成小丁，冬粉切成小段。
- 3 取1容器放入豬絞肉及步驟2配料，加入胡椒粉、少許鹽攪拌均勻。
- 4 取另1容器放入蝦漿，加入胡椒粉、少許鹽攪拌均勻。
- 5 高麗菜捲：將豬絞肉餡料分成5等份，取一片高麗菜葉用包春捲的方式包起一份餡料，上面折起後再把兩邊葉子向中間折起，再輕輕捲起。
- 6 白菜捲：將蝦漿，包進白菜葉裡。
- 7 將高麗菜捲、白菜捲排在盤中，蒸鍋放水，待水滾後放進蒸籠裡大火蒸4-5分。
- 8 將醬油、胡椒粉、少許糖混合調成醬汁淋在蒸好的菜捲上，最後撒上枸杞及香菜點綴即完成。

