

奇美心 健康情 DIY 低脂年菜享輕盈

102 年度--12 道年菜食譜及作法

102.01.31

一.福祿喜臨門拼盤



(1)彩虹沙拉

食材：美生菜、苜宿芽、蕃茄丁、洋蔥丁、黃紅甜椒丁、海藻、檸檬汁、桔子汁。

作法：①海藻略汆燙後沖涼備用。
②再將調味料拌勻備用。
③將所有材料混合，最後淋上調味料即可。

(2)地瓜蘋果優格

食材：地瓜、蘋果、低脂無糖原味優格。

作法：①地瓜洗淨切塊，放入電鍋蒸熟，蘋果去皮切塊備用
②將所有食材加入調味拌勻即可。

(3)泡菜小卷

食材：小卷、香菜、豆芽菜、韓式泡菜、糖、鹽、香油。

作法：①小卷洗淨燙熟切成小圈狀;豆芽菜放入滾水中汆燙;韓式泡菜切塊狀;香菜切碎備用。
②將所有食材加入調味料(均少許)拌勻即可。

(4)涼拌玉米筍

食材：玉米筍、辣椒絲、蒜末、白醋、鹽、香油

作法：①玉米筍切斜片汆燙約 10 秒，瀝乾水份備用。
②辣椒絲、蒜末及調味料拌勻加入玉米筍拌勻即可。

(5)脆瓜鴨絲

食材：小黃瓜、烤鴨肉絲、蒜末、香油、醬油膏

作法：①小黃瓜洗淨去頭尾，切絲，烤鴨肉切粗絲。
②將食材加入蒜末及調味料一起拌勻即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
55	5.9	1.02	14.9	2.7	5.5	119

二.財源滾滾黃金元寶



(1)蕃茄水餃

食材：絞肉、蕃茄、高麗菜、薑、蔥、芹菜、鹽、香油、紅麴水餃皮

作法：①將蕃茄放入熱開水中約煮 1 分鐘取出去皮籽略擠出水份切丁；薑、蔥、高麗菜洗淨並瀝乾水份後切末備用。
②豬絞肉放鍋中並加入鹽攪拌均勻至絞肉有黏性，加入薑、蔥、蕃茄丁、高麗菜，調味料一起拌勻即成蕃茄豬肉餡。
③將蕃茄豬肉餡用紅麴水餃皮包成元寶狀即可。

(2)南瓜水餃

食材：絞肉、南瓜、高麗菜、薑、蔥、芹菜、鹽、香油、紅蘿蔔水餃皮。

作法：①將南瓜去皮放切短絲；薑、蔥、高麗菜洗淨並瀝乾水份後切碎末備用。
②豬絞肉放鍋中並加入鹽攪拌均勻至絞肉有黏性，加入薑、蔥、南瓜絲、高麗菜調味料一起拌勻即成南瓜豬肉餡。

	❸將南瓜豬肉餡用紅蘿蔔水餃皮包成元寶狀即可。 <u>(3)菠菜水餃</u> 食材：絞肉、菠菜、高麗菜、薑、蔥、芹菜、鹽、香油、菠菜水餃皮 作法：❶將薑、蔥、高麗菜、菠菜洗淨並瀝乾水份後切碎末備用。 ❷豬絞肉放鍋中並加入鹽攪拌均勻至絞肉有黏性，加入薑、蔥、菠菜、高麗菜調味料一起拌勻成菠菜豬肉餡。 ❸將菠菜豬肉餡用菠菜水餃皮包成元寶狀即可。 1 人份 <table><tr><th>熱量 (大卡)</th><th>蛋白質 (公克)</th><th>脂肪 (公克)</th><th>碳水化合物 (公克)</th><th>膳食纖維 (公克)</th><th>膽固醇 (毫克)</th><th>鈉 (毫克)</th></tr><tr><td>175</td><td>6</td><td>5</td><td>26.7</td><td>1.8</td><td>65</td><td>298</td></tr></table>	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)	175	6	5	26.7	1.8	65	298
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)									
175	6	5	26.7	1.8	65	298									
三.金玉滿堂慶有餘 	食材：鱸魚、高麗菜、破布子、蔥、薑、 作法：❶將鱸魚洗淨抹上薄鹽，鋪在高麗菜上；蔥、薑切絲備用。 ❷加上破布子、蔥、薑 ❸放入電鍋蒸 15~20 分鐘即可。 1 人份 <table><tr><th>熱量 (大卡)</th><th>蛋白質 (公克)</th><th>脂肪 (公克)</th><th>碳水化合物 (公克)</th><th>膳食纖維 (公克)</th><th>膽固醇 (毫克)</th><th>鈉 (毫克)</th></tr><tr><td>60</td><td>7</td><td>3</td><td>1.3</td><td>0.5</td><td>26</td><td>300</td></tr></table>	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)	60	7	3	1.3	0.5	26	300
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)									
60	7	3	1.3	0.5	26	300									
四.蝦蝦跳迎新春 	食材：草蝦、老薑、當歸、川芎、枸杞、鹽、米酒 作法：❶草蝦去腸泥洗淨。 ❷將 1 杯水倒入鍋中煮滾，放入藥材和薑片煮 10 分鐘撈出渣。 ❸米酒及作法❷和草蝦放入鍋中煮至草蝦變色，最後放入鹽調勻。 1 人份 <table><tr><th>熱量 (大卡)</th><th>蛋白質 (公克)</th><th>脂肪 (公克)</th><th>碳水化合物 (公克)</th><th>膳食纖維 (公克)</th><th>膽固醇 (毫克)</th><th>鈉 (毫克)</th></tr><tr><td>54</td><td>4.5</td><td>2</td><td>1</td><td>0.8</td><td>54</td><td>78</td></tr></table>	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)	54	4.5	2	1	0.8	54	78
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)									
54	4.5	2	1	0.8	54	78									
五.迎春納福 	食材：海參、吻仔魚、茼蒿、青花椰、玉米筍、甜豆、蠔油、薑、少量糖 作法：❶海參、茼蒿切片、吻仔魚、青花菜、玉米筍川燙備用。 ❷加入油 1 小匙爆香薑片後，加入所有食材(吻仔魚除外)與調味料拌炒即可 ❸起鍋之後將吻仔魚鋪上即可。 1 人份 <table><tr><th>熱量 (大卡)</th><th>蛋白質 (公克)</th><th>脂肪 (公克)</th><th>碳水化合物 (公克)</th><th>膳食纖維 (公克)</th><th>膽固醇 (毫克)</th><th>鈉 (毫克)</th></tr><tr><td>46</td><td>8</td><td>0.3</td><td>2.8</td><td>2.2</td><td>8.4</td><td>229</td></tr></table>	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)	46	8	0.3	2.8	2.2	8.4	229
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)									
46	8	0.3	2.8	2.2	8.4	229									

六. 五色福袋



食材：高麗菜葉、蔥尾、泡發香菇、肉絲、筍絲、金針菇、紅蘿蔔絲、鹽、白胡椒、香油

作法：

- ①高麗菜葉放入滾水中汆燙到軟，再放入蔥尾汆燙，撈起瀝乾備用。
- ②倒入適量的油熱鍋後，加入香菇絲、肉絲、熟筍絲，紅蘿蔔、金針菇及調味料拌炒均勻備用。
- ③將高麗菜葉瀝乾水份鋪平放入餡料，再將高麗菜葉四邊包起來呈袋狀後，最後用蔥尾束緊打結，放入蒸鍋中蒸約 6 分鐘即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
57.8	2	3.2	1	1.6	0	184

七. 鮮綠點點福滿門



食材：白花菜、青花菜、四季豆、小蕃茄、甜椒、百合、核桃、亞麻籽、亞麻籽油、紅油醋、鹽、糖。

作法：①將亞麻籽油、亞麻籽、紅酒醋及適當的鹽混合調製成油醋備用。

- ②將蔬菜汆燙過、冰鎮排入盤中，淋上亞麻籽油醋、灑上核桃即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
38.7	2.7	1.9	2.7	1.3	0.3	450

八. 蒸蒸日上慶團圓



食材：四方豆腐、冬瓜、滷豆皮、素火腿、瓢仔絲、醬油、胡椒粉、香油、水

作法：①油豆腐、冬瓜，滷豆皮、素火腿用瓢仔絲綁成東坡肉型狀。

- ②東坡豆腐放入滷汁中滷到入味後即可排盤。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
50.9	2.1	2.5	5	1.4	2	98

九. 春曉雞啼賀新春



食材：土雞肉、山藥、酒釀、薑、枸杞、鹽、米酒

作法：①土雞肉切成塊狀，洗淨後放入滾水中汆燙去血水，撈出；薑切成片狀；山藥切成塊狀；枸杞用冷水浸泡備用。

- ②取一湯鍋，在鍋中加入薑片和水、米酒煮滾，接著放入土雞肉塊轉小火煮約 30 分鐘。

- ③最後加入山藥塊、枸杞和酒釀，再續煮約 10~15 分鐘，調味均勻即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
67.8	6	1.2	1	0.8	45	54

十. 春到百花香滿地



湯底：蘋果、蕃茄、檸檬、高麗菜、香菇、柴魚片、海帶。
 食材：金針菇、茼蒿、玉米、木耳、長年菜、洋蔥、青江菜、肉片、蛤蜊

沾醬：蒜末、蔥末、薑末、香菜、烏醋 1 小匙、醬油 1 小匙、香油適量

作法：❶ 先將湯底食材洗淨熬煮入味。

❷ 再依各人喜好食材一一放入鍋中煮熟即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
75.7	4.4	2.5	8.9	3.1	73	150

十一. 翠玉明珠招財進寶



食材：白木耳、蓮子、紅棗、龍眼干、代糖

作法：❶ 蓮子去心，白木耳去蒂撕小朵，紅棗、龍眼干。

❷ 將蓮子、白木耳放入鍋中煮 10 分鐘後加入龍眼干、紅棗再熬煮 5 分鐘加入代糖即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
40	0.3	0.2	2.5	0.9	0	47

十二. 十全十美和樂融融



食材：紅西瓜(紅運當頭)、奇異果(奇開得勝)、柳丁(添丁發財)、木瓜(如木春風)、哈密瓜(愛情甜蜜)、蘋果(蘋安健康)、葡萄(萄紅柳綠)、小蕃茄(一番風順)、棗子(棗生貴子)、火龍果(龍馬精神)

作法：洗淨切大小適口即可。

1 人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
60	0	0	15	3.2	0	9.8

年菜熱量總表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維(公 克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
782	58.6	22.8	85.7	20.3	328	1858

備註：

1.財源滾滾黃金元寶(水餃)每人以 5 粒水餃計算。

2.十全十美和樂融融(水果)每人以 1 份水果(棗子 2 顆)計算。