

健康 99 年菜-十大超級健康食物入菜

[菜單]

台大醫院營養師減油獻上

農曆春節腳步將近，想要在新的一年虎虎生風嗎？吃對年菜就很重要，台大醫院營養師團隊特地精選十大超級健康食材，設計了一套健康年菜，讓大家在過年期間「呷健康,呷好味」，既可開心享用美食，又不怕造成身體負擔。

健康 99 年菜-十大超級健康食物入菜

[食譜]

台大醫院營養師減油獻上

一、 步步高昇 (10 人份)

◆ 豬腱嫩筍凍



食材

豬腱 200g、嫩竹筍 200g、豬皮 1 塊、醬油 1/4 杯、蔥 2 隻、薑 2 片、八角 2 粒、水 2 杯

作法

1. 將豬腱、豬皮及竹筍洗淨，過滾水稍微燙過。蔥切斷、薑切片。
2. 把所有豬腱、竹筍、豬皮、調味料、滷包放入鍋中燉煮 20 分鐘。
3. 先撈起豬腱、竹筍待涼，滷汁小火續滷，豬腱、竹筍切丁。
4. 將滷汁中的豬皮及所有調味料撈出，將豬腱丁、筍丁再放回滷汁中，待冷卻即可切片排入盤中。

◆ 蒸鹹年糕

食材

糯米 300g、豬後腿肉 120g、乾香菇 15g、蝦米 25g、紅蔥頭、鹽、胡椒粉適量

作法

1. 將所有食材洗淨瀝水，豬後腿肉、泡水乾香菇切絲，紅蔥頭切碎，糯米洗淨浸泡 2 小時後磨成米漿。
2. 取一鍋加入少許油，將紅蔥頭放入爆香，再加入蝦米、香菇及後腿肉翻炒後加入水，煮滾後加入鹽、胡椒粉調味。
3. 將作法 2 加入磨好的米漿中攪拌均勻成黏稠糊狀。
4. 準備蒸籠，鋪上年糕紙，將作法 3 緩緩倒入，大火蒸煮約 2~3 小時後，以筷子插入不黏筷子時即可。
5. 將冷卻的鹹年糕切片排入盤中。

◆ 彩蔬涼皮卷

食材

粉皮 2 張、蘋果 1 顆、小黃瓜 1 條、黃甜椒 25g、紫山藥 50g、優格 30g、蘋果醋 50cc

作法

1. 將蘋果、小黃瓜、黃甜椒洗淨去心後切成條狀，紫山藥去皮、切塊後蒸熟壓成泥。小黃瓜泡浸蘋果醋中約一小時後取出。
2. 涼粉鋪平，塗上紫山藥泥，淋上少許優酪，排上蘋果條、小黃瓜條、黃甜椒條捲起後切成小段，即可盛盤。

營養成分分析(每一人份)

熱量	159.7	大卡	蛋白質	9.1	公克	脂肪	2.2	公克
醣類	25.7	公克	膳食纖維	1.2	公克	膽固醇	30.1	毫克
脂肪含量佔總熱量 12.4%								

營養師小叮嚀

★ 本道拼盤使用食材共計 13 種(不含調味料)★

每一百公克的蹄膀有 28.6 公克的脂肪，而豬腱的脂肪含量僅 4.8 公克，因此使用滷豬腱取代傳統滷蹄膀，並加上竹筍做成豬腱筍凍，不但大大降低熱量及油脂的攝取也增加纖維含量。這道拼盤再配上彩蔬涼皮卷，使得色澤更鮮麗，口感更清爽。而象徵「步步高昇」的傳統年糕四小片(約 120g)就等於一碗飯的熱量，而且通常使用炸的烹調方式，使得油脂量與熱量大大提升，但改用蒸的方法，就可以減少用油量及熱量攝取，吃得更健康。

二、 年年有餘-百菇青蔬魚頭火鍋 (10 人份)



食材

大白菜 200g、金針菇 100g、杏鮑菇 100g、雪白菇 100g、玉米筍 200g、木耳 200g、紅蘿蔔 100g、番茄 300g、鮭魚頭 1 個、鹽少許

作法

1. 將所有食材洗淨，大白菜、木耳切片，紅蘿蔔、杏鮑菇、番茄切塊，玉米筍汆刀對切。
2. 起油鍋，鮭魚頭半煎炸熟。
3. 將魚頭放入滾水鍋中熬煮，利用撈油網去除浮油後加入所有食材熬煮熟即可食用。

營養成分分析(每一人份)

熱量	98.8	大卡	蛋白質	5.3	公克	脂肪	6.2	公克
醣類	6.2	公克	膳食纖維	3.5	公克	膽固醇	10.5	毫克
膳食纖維佔每日建議攝取量 14%			*成人每日膳食纖維建議攝取量 25 公克					

營養師小叮嚀

★ 本道火鍋使用食材共計 9 種(不含調味料)★

本道百菇青蔬魚頭火鍋使用多種菇類及鮭魚頭烹煮，在食用前可先利用撈油網除去高湯的浮油，湯頭就會清甜不油膩，本道也可吃進高纖蔬菜，與傳統年菜湯品-佛跳牆相比，不但熱量較低，纖維含量也較高，另外也可再加入極低熱量的蒟蒻增加飽足感。將一般用來作為砂鍋魚頭的鱧魚頭改成鮭魚頭可再增加 ω-3 脂肪酸的攝取。

三、 福壽雙全-白果芥菜心 (10 人份)



食材

芥菜心 600g、白果 50g、鮮百合一顆、草菇 50g、蒜 2 顆、橄欖油 15g、鹽少許

作法

1. 將芥菜心洗淨切片，與草菇分別放入滾水鍋中川燙至八分熟撈起沖冷水。
2. 取一鍋，加入橄欖油、蒜小火稍為爆香，加入芥菜心及白果、百合、草菇拌炒調味即可盛盤

營養成分分析(每一人份)

熱量	25.4	大卡	蛋白質	0.7	公克	脂肪	1.8	公克
----	------	----	-----	-----	----	----	-----	----

醣類	2.0	公克	膳食纖維	1.1	公克	膽固醇	0	毫克
膳食纖維佔每日建議攝取量 4%			*成人每日膳食纖維建議攝取量 25 公克					

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計 5 種(不含調味料)★

富含纖維的芥菜心可以促進腸蠕動並預防便秘，搭配白果(又稱銀杏)的組合更具養生效果。烹調時先燙過再炒，可減少油的使用量，且縮短烹調時間，維持芥菜心的翠綠色澤。

四、 金玉滿堂-鮮果鬆 (10 人份)



食材

西生菜半顆、草莓 5 顆、蘋果 1 顆、奇異果 2 顆、葡萄乾 40g、蝦仁 10 隻、藍莓果醬 30g、低脂沙拉醬 30g

作法

1. 將西生菜、草莓、蘋果、奇異果洗淨瀝乾。
2. 西生菜撥片，草莓去蒂頭切丁，蘋果去心沏丁，奇異果去皮切丁備用。
3. 蝦仁去腸泥，在其背上劃一刀後燙熟。
4. 將藍莓果醬及低脂沙拉醬混勻後，拌入草莓丁、蘋果丁及奇異果丁。
5. 鋪上西生菜，將作法 4 擺上，灑上葡萄乾，最後放上蝦仁即可盛盤。

營養成分分析(每一人份)

熱量	67.8	大卡	蛋白質	2	公克	脂肪	2.3	公克
醣類	10.9	公克	膳食纖維	1.4	公克	膽固醇	17.9	毫克
維生素 C 28.6 毫克佔每日建議攝取量 28.6%								
*成人每日維生素 C 建議攝取量為 100 毫克								

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計 8 種(不含調味料)★

現代人平時飲食較不均衡，尤其水果攝取較不足，傳統年菜也較少利用水果入菜，本道菜使用多種水果來取代肉類，減少脂肪及蛋白質量，且草莓、蘋果及奇異果都是維生素 C 含量很豐富的水果，增加抗氧化營養素的攝取，使的營養更均衡，增加心血管的保護力。

五、 花開富貴-南瓜燉嫩雞 (10 人份)



食材

南瓜 1 個、南瓜塊 200g、雞腿 400g、魚板 300g、橄欖油、蠔油少許、米酒少許、薑片

作法

1. 將南瓜洗淨，在頂端約 1/3 處橫向切開備用。
2. 青花菜洗淨切成一朵朵，紅蘿蔔去皮切塊，雞腿切塊，魚板切片備用。
3. 起一鍋，加入少許橄欖油，放入薑爆香，再入雞腿、米酒拌炒後加 2 杯水、蠔油調味，接著入南瓜塊、紅蘿蔔塊、香菇、魚板蓋上鍋蓋轉小火燜約五分鐘，起鍋放入南瓜盅。再將南瓜盅放入蒸鍋蒸約 20 分鐘。
4. 被一滾水鍋，加入少許鹽，將青花菜放入燙熟後撈起，排在盤旁圍邊。
5. 將蒸好的南瓜盅擺入盤中央即可上桌。

營養成分分析(每一人份)

熱量	96.5	大卡	蛋白質	5.6	公克	脂肪	6.5	公克
醣類	4.8	公克	膳食纖維	1.6	公克	膽固醇	15.4	毫克
β-胡蘿蔔素 1556.8 微克								

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計 7 種(不含調味料)★

使用南瓜與雞肉一同燉煮可以讓南瓜的β-胡蘿蔔素吸收力更好，在配上青花菜一同食用，除了增加纖維，也可使得葉黃素及葉酸的含量在加增。利用南瓜盅來盛裝更添加喜氣。

六、 圓滿如意-翡翠豆腐羹 (10 人份)



食材

嫩豆腐 2 盒、菠菜 150g、哈密瓜(青)100g、哈密瓜(橘)100g、冬瓜 100g、白木耳 50g、蠔油適量

作法

1. 將蔬菜食材洗淨，嫩豆腐切塊、菠菜切段、冬瓜去皮挖小球、哈密瓜去籽挖小球，白木耳打碎成泥備用。
2. 起一鍋，加入少許水、蠔油煮滾，置入豆腐塊、冬瓜球煮熟入味後再放入菠菜煮熟。
3. 將白木耳泥加入作法 2 芎芡，在放入哈密瓜球拌勻即可盛盤。

營養成分分析(每一人份)

熱量	42.9	大卡	蛋白質	3.4	公克	脂肪	1.7	公克
醣類	4.0	公克	膳食纖維	1.4	公克	膽固醇	0	毫克
膽固醇佔每日上限攝取量 0%			*成人每日膽固醇建議攝取不超過 300 毫克					

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計 6 種(不含調味料)★

傳統年菜動物性蛋白質比例過多，將其中一道換成植物性蛋白質來源的豆腐是很不錯的選擇，而且豆腐中不但不含膽固醇，且它富含的大豆蛋白更具有降血脂的效果。配上水果-哈密瓜球入菜，也增加了鮮甜的口感。

七、 闔家團圓-彩蔬扣鮑魚 (10 人份)



食材

鮑魚 175g、美生菜 200g、紅甜椒 100g、黃甜椒 100g、鮮香菇(大朵)100g、青蔥 10g、白木耳 50g、蠔油適量、橄欖油 15g

作法

1. 所有蔬菜洗淨後，將美生菜切片、紅甜椒及黃甜椒去心及蒂頭片菱形狀，香菇留一朵其他切粗絲，鮑魚切片，青蔥切段，白木耳打碎成泥備用。
2. 取一滾水鍋，將香菇、美生菜、及紅黃甜椒燙熟。
3. 將香菇絲及美生菜放入圓碗中塞緊實後，倒扣入盤中，鋪上鮑魚片。紅、黃甜椒片則鋪在盤旁。

4. 起一鍋，加入少許橄欖油小火爆香蔥段，加入些許水及蠔油煮滾後撈起蔥段，再加入白木耳泥勾芡後淋在作法3上即可。

營養成分分析(每一人份)

熱量	56.1	大卡	蛋白質	4.7	公克	脂肪	2.8	公克
醣類	3.7	公克	膳食纖維	1.3	公克	膽固醇	16.8	毫克

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計7種(不含調味料)★

本道食譜運用脂肪含量低的鮑魚及川燙的烹調方法，與傳統年菜如紅燒獅子頭相較不論在熱量及脂肪攝取上都大大的減少，不但吃的圓滿吉祥，也吃進健康。

八、 五彩開運-八寶飯 (10人份)



食材

糯米 250g、燕麥 50g、蓮子 10g、紅心地瓜 50g、芋頭 50g、紫山藥 50g、黑棗 3顆、紅棗 3顆、紅砂糖 75g、蔓越莓乾 30g、花豆 20g

作法

1. 將糯米、燕麥、花豆分別洗淨，浸泡4小時。地瓜、芋頭及紫山藥分別去皮切小丁。所有食材(除蔓越莓乾)分別蒸熟。
2. 取炒鍋，加入些許水及砂糖拌煮成濃糖水，分別將紫山藥、蓮子、花豆、紅棗、黑棗蜜入甜味後取出。
3. 將糯米、燕麥倒入剩餘糖水炒鍋中拌勻，再加入1/3地瓜、芋頭、紫山藥及蔓越莓混合均勻。
4. 取一中圓碗，發揮創意將剩餘食材鋪在碗底，再填上作法3壓緊實，待冷卻後即可倒扣盛盤。

營養成分分析(每一人份)

熱量	177	大卡	蛋白質	3.6	公克	脂肪	0.9	公克
醣類	38.6	公克	膳食纖維	1.9	公克	膽固醇	0	毫克
與一般八寶飯相較，熱量減少28.7% (以傳統八寶飯1人份248.6大卡計算)								

營養師小叮嚀

★ 本道菜餚使用食材共計 10 種(不含調味料)★

五彩開運飯使用了地瓜、芋頭、紫山藥等根莖類，利用食材原本的甜度，減少了糖的使用量，也不再另外淋上糖水。此外在糯米中加了降血膽固醇很有效果的燕麥，除了使口感更 Q 也增加了纖維的含量。若使用代糖取代砂糖，熱量可再減少 16%。本道食譜也可將糯米改成五穀米，將所有食材一起加入煮熟做為平時養生主食。

[備註]

健康 99 年菜每一人份營養成分分析總計

熱量	724.1	大卡	蛋白質	34.4	公克	脂肪	24.3	公克
醣類	95.8	公克	膳食纖維	13.3	公克	膽固醇	90.7	毫克

傳統年菜每一人份營養成分分析總計

熱量	1240.5	大卡	蛋白質	67.1	公克	脂肪	62.3	公克
醣類	106.2	公克	膳食纖維	7.1	公克	膽固醇	264.1	毫克

(傳統年菜營養成分分析以滷蹄膀、佛跳牆、干貝芥菜心、炸年糕、糖醋魚、燴什錦、紅燒獅子頭、八寶飯共八道菜計算)