



單人份田園創意年菜



臺大醫院田園穀豐彩創意新年菜



臺大醫院營養師團隊發表田園穀豐彩創意新年菜



臺大醫院創意馬卡龍甜糕

現代人由於生活繁忙工作壓力大，用餐時不是外食族就是囫圇吞棗，無法好好感受食物的風味，不但造成腸胃負擔，也容易攝取過多熱量。而傳統年菜的準備總少不了大魚大肉，更是加重了腸胃負擔，有感於此，臺大醫院今年以「田園」為主軸，運用了大量的蔬果，設計出十道(共 17 項菜色)彩色繽紛、帶有

春意的美麗年菜，讓民眾可以在春節休假期間，藉由清爽的健康飲食放鬆心情並調節緊張的情緒。

王維田園樂(其六)【桃紅複含宿雨，柳綠更帶朝煙，花落家童未掃，鶯啼山客猶眠。】以悠閒的心境描寫了春天田園景象，自在寫意的生活令人心生嚮往。然而一般人的觀念裏，少油、少鹽的健康飲食常等同於「清淡無味、不好吃」。臺大醫院營養師群，今年精心挑選不同色彩的食材，設計出小龍年所推薦的菜色，廚師發揮創意，讓食材呈現吉祥造型，以「中式西吃」的手法，做法簡單精緻的「春節創意年菜」，適合全家一起動手準備，輕鬆料理，改變傳統總是「大魚大肉吃太飽、婆婆媽媽忙翻天」的現象，讓民眾放心享用兼顧健康、團圓和樂的彩色年菜。

本次推薦的十道創意年菜有：

- **【春-佃煮花果蔬】** 蒜頭、牛蒡、紅白蘿蔔與蓮藕，以爽口的調味，將食材製作呈花型象徵春天的到來。
- **【芬-紫山藥燻鮭】** 紫山藥的色彩作為襯底，搭配百合與鮭魚排成花朵盛開樣，美麗又帶有淡雅的香甜味。
- **【晶-雞肉蔬菜凍】** 脆甜的紅黃甜椒、低脂雞肉配上甜菜根熬煮的高湯，製作成晶瑩剔透的雞肉蔬菜凍，像紅色寶石般的色澤，清爽又不油膩。
- **【寶-白玉寶中藏】** 白蘿蔔中鑲入海鮮，如寶物般藏在其中，兩者互相帶

出鮮甜味，同時也具「好彩頭」的意涵。

- **【吉-橘利豬肋排】**「大吉大利」的柑橘帶入肋排，烤掉多餘油脂，變成淡淡的酸甜果香肋排。
- **【福-海藻豆腐凍】**海藻加上無糖濃豆漿做成的海藻豆腐甜湯，放入白木耳、黃金南瓜與水果，讓甜湯大變身，也增加了膳食纖維與抗氧化物質的攝取!
- **【高-馬卡龍甜糕】**台式「馬卡龍」小圓糕利用天然的蔬菜色素，將甜糕染成色彩繽紛的顏色，搭配不同口味的根莖類餡料，將甜年糕「簡單化、彩色化」，是今年年菜的一大特色，小巧一人份，不易攝取過多熱量喔!
- **【昇-海老鑲刺參】**鮮甜蝦仁與蔬菜鑲入零脂海參中，配合無油作法，質感佳、少負擔。
- **【鳳-田園菇雞湯】**多種田園蔬菜搭配肉骨茶包熬出的高湯，配上象徵「起家(台語)」的雞，與菇類、玉米筍及青花菜，是喝起來香甜且帶有暖意的湯品。
- **【遊-塩烤海鱸魚】**過年必有象徵「年年有餘」的魚，本次只利用天然辛香料醃入味，抹上少許鹽，可以細細品嚐出新鮮鱸魚的風味。

本次推薦的十道年菜佳餚，使用了超過 60 種以上的食材，不但減少油、鹽使用，減少腸胃負擔所造成的壓力，色彩繽紛與美麗的造型也可讓視覺感官放鬆心情!

更多精采詳細內容，請詳 [臺大醫院營養室網站](#)

【營養成分分析】 『田園創意年菜』 (1 人份)

	熱量 (大卡)	粗蛋白 (公克)	粗脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
春-佃煮花果蔬	59	1.5	0.6	11.8	2.7	0.0	253.3
芬-紫山藥燻鮭	36	1.7	1.7	3.5	0.5	1.0	36.4
晶-雞肉蔬菜凍	27	3.6	0.3	2.5	1.4	10.8	7.8
寶-白玉寶中藏	63	4.8	2.8	4.8	1.5	76.3	153.8
吉-橘利豬肋排	81	4.6	4.4	5.6	0.1	17.0	211.6
福-海藻豆腐	71	1.9	0.9	13.8	3.8	0.0	66.9
高-馬卡龍甜糕	76	2.1	0.8	15.2	0.6	0.0	3.8
昇-海老鑲刺參	33	3.4	0.2	4.4	1.8	7.9	230.8
鳳-田園菇雞湯	96	12.7	2.8	4.9	1.9	42.6	162.1
遊-塩烤海鱸魚	37	5.9	1.5	0.0	0.0	20.7	163.8

營養成分大 PK

	熱量 (大卡)	粗蛋 白 (公克)	粗脂 肪 (公克)	碳水化合 物 (公克)	膳食纖 維 (公克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
田園創意年 菜 (1 人份)	580	42.1	16.1	66.6	14.1	176.2	1,290.3

傳統年菜								
(1 人份)	1,576	93	81	123	8	513	3,397	

附註

1. 田園創意年菜營養成分中，馬卡龍甜糕以翡翠豆沙糕計算，塩烤海鱸魚以一尾 魚計算(因為要年年有“餘”，所以菜單設計是留一尾魚喔!)，田園菇雞湯以吃 掉半隻全雞計算。
 ※ 若搭配飯一起食用，以半碗(140 大卡)計算，總熱量為 720 大卡。
2. 傳統年菜營養成分分析以青蒜烏魚子、滷蹄膀、佛跳牆、干貝芥菜心、炸年糕、糖醋魚、海參燴什錦、紅燒獅子頭、人參雞湯、八寶飯，共十道菜計算。

營養室鄭金寶主任・陳佩蓉組長・游雅婷營養師・呂孟凡營養師・蔡玉山師傅