

## 多滋多彩 食在無油煙 安心過好年-- 創意年糕 團團圓圓賀新年



臺大醫院營養師團隊為您上菜

- 精製油「無添加」料理-美味無負擔
- 「天然好色」你愛他：用對色素有益健康
- 「聞香下馬」來真的-天然食材 PK 人工香精

由於民眾對食品添加物及食材的多項疑慮，臺大醫院營養師們今年度特別以「吃得自然・吃得安心」為主軸，運用食物天然香料、色素及油脂，設計出十道創意新年菜，以全天然、無添加的概念，烹調出耳目一新的美味佳餚，讓民眾可以在春節期間安心享受食物的自然風味。去年貓熊寶寶的誕生帶給大家歡樂氣氛，我們將以貓熊圖案加上天然的甘蔗甜味，設計出獨具創意的年糕。



臺大醫院多彩多滋 無油煙 健康年菜--1人份

本次推薦的十道菜色：

### 【團團圓圓賀新年】

用白糯米與甘蔗汁燜出香甜可口的甜米糕，並用黑芝麻點綴增加香氣。團團圓圓全家福搶先為您喜樂拜新年。



### 【多彩多滋】

將紫山藥、節瓜、紅甜椒、杏鮑菇、黃地瓜等食材以烘烤的方式烤出食物中天然的甜味，並用新鮮的花生取代油脂，相較傳統的年菜，是一道清爽不油膩的佳餚。



### 【吉祥福袋】

高麗菜做成的福袋中內有香菇、核桃、蝦仁等珍貴食材，吉祥袋中藏有各樣寶物，吉祥喜氣。



### 【富貴成雙】

用菠菜汁與甜菜根的天然色素，鑲入海鮮、雞肉，並以白酒調味，製作出經典的晶凍菜餚，會是今年最吸睛的年菜。



### 【魚躍龍門】

「魚」象徵豐盛盈餘，是過年必備的年菜之一，今年的鮮魚先以蔥薑調味後再用中火蒸煮，肉質甜美恰到好處，可以品嚐出海洋的美味。



### 【節節高升】

以天然甘蔗汁取代傳統味精，並以牛蒡鑲松子來象徵未來一年的運勢節節高升。



### 【柿柿如意】

以當季甜柿為襯底，搭配板豆腐、蝦仁、荸薺及紅棗為餡料，在品嚐豆腐時還可吃到甜柿的美味，是一道不可多得的美麗年菜。



### 【旺來賀歲】

鳳梨中的鳳梨酵素有軟化肉質的功效，再用新鮮蔬果為醃料，烘烤出鮮嫩多汁的美味肋排。



### 【金瓜報喜】

團圓火鍋是每年必備的年菜，以豆漿、牛奶、金瓜熬成湯底口感濃郁香甜，是今年最有暖意的火鍋湯品。



### 【龍鳳呈祥】

創意新菜鮭魚雞肉捲是以低油脂的雞胸肉搭配富含 $\omega 3$ 的鮭魚肉及口感脆甜的紫洋蔥，讓傳統的手捲料理變化出清新的滋味。



今年臺大醫院所推薦的年菜完全無人工添加，無加工油脂，讓民眾知道天然的食材一樣可以烹調出健康、安心的美味年菜，讓大家一起迎接安心健康的一年。

營養室團隊