

財如曉日騰雲起
銀耳蓮子雪梨露

吃在地 食當季

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人71大卡 總計423大卡

蓮子50公克 白木耳50公克
紅棗15公克 水梨100公克
水450公克 冰糖20公克

作法

【刀工/前處理】

1. 蓮子開罐後備用。
2. 白木耳洗淨後泡水備用。
3. 紅棗洗淨去籽備用。
4. 水梨去皮後切成丁備用。

【調理作法】

1. 將白木耳川燙備用。
2. 將水倒入鍋中待滾後加入冰糖，紅棗，白木耳及蓮子，小火慢煮十五分鐘後起鍋，加入水梨即可。

蛇吐寶珠辭舊歲

山藥燉蛤蜊

吃在地 食當季

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人37大卡 總計224大卡

山藥20公克 蛤蜊200公克
枸杞10公克 紅棗15公克
薑8公克 鹽15公克
糖5公克 米酒5公克
水600公克

作法

【刀工/前處理】

1. 山藥去皮後切菱形、薑洗淨後去皮切菱形備用，枸杞、紅棗洗淨泡水備用。

【調理作法】

1. 蛤蜊加入水再加入一點鹽後，做吐沙動作(吐沙過程約三小時)。
2. 燉鍋加入紅棗、600公克水，薑片燉一個半小時，最後加入枸杞、蛤蜊再燉十分鐘即可。

2013

吃在地 食當季 健康年菜菜譜

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人321大卡 總計1925大卡

黏米漿400公克 馬蹄粉38公克
澄粉50公克 太白粉13公克
鹽10公克 白糖13公克
胡椒粉13公克 冷水400公克
白蘿蔔600公克 熱水600公克
蝦米50公克 乾香菇25公克
干貝絲50公克

作法

【調理作法】

1. 鍋內加油炒香蝦米與香菇後再將白蘿蔔絲加入炒勻即可。
2. 將粉漿及所有材料調勻後，用小火煮至糊化(黏稠)，將炒好的菜料加入拌勻。
3. 將做好的所有材料倒入四方形容器內後將表面抹平後再送入蒸籠用大火蒸四十分鐘即可。
4. 倒入長鋁箔盒至八分滿就好，不宜過多。
5. 用蒸籠蒸煮四十分鐘即可。

步步高升好彩頭
至尊蘿蔔糕

