

珍饌蒜香嫩子排

迎春納福百年樂



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
醃漬蒜味豬腩排 600公克	西生菜 80公克 蒜頭片 30公克	胡椒鹽 5公克

作法

- 1.豬腩排以大量蒜頭醃漬，置於冷藏。
- 2.醃漬蒜味豬腩排蒸熟後，以高油溫炸至外表上色，胡椒鹽調味。
- 3.西生菜切絲冰鎮，水份濾乾後置於盤中。
- 4.再將作法2置於西生菜上，放入蒜頭酥片。

熱量：1238.6 大卡 蛋白質：50.4 公克 脂肪：111.7 公克 碳水化合物：8.2 公克

大堰相思筒仔飯

步步高升好彩頭



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
長糯米 320公克 紅豆 80公克	豬肉 20公克 冬蝦 20公克 乾香菇 20公克 紅蔥頭 10公克	醬油 30 公克 胡麻油 15 公克 白胡椒粉 2.5公克 香菜 10 公克

作法

- 1.主材料泡水後蒸熟。
- 2.副材料爆炒後，加入調味料煮成餡料。
- 3.作法1+2加在一起拌勻成糯米飯，放入竹筒內再蒸定型，或用不鏽鋼筒狀模型取代。
- 4.取出擺盤。
- 5.最後以香菜裝飾點綴。

熱量：1676.2 大卡 蛋白質：62.5 公克 脂肪：20.9 公克 碳水化合物：303.5 公克

養生山藥當歸雞

春滿人間福滿門



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
全雞 1000公克 山當歸 80公克	新鮮山藥 225公克 枸杞 5公克	鹽 2.5公克 米酒 15 公克

作法

- 1.全雞汆燙後洗淨。
- 2.將山當歸及新鮮山藥放入燉鍋，再將全雞置入。
- 3.加入高湯移至蒸籠燉煮1.5小時。
- 4.取出後加入枸杞及米酒增加風味。

熱量：1248.2 大卡 蛋白質：198.1 公克 脂肪：31.0 公克 碳水化合物：56.9 公克

饗饌私房開胃菜

鴻運吉祥滿堂彩



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
大白菜 225 公克	綜合堅果 37.5公克	鎮江醋 40cc
香菜 37.5公克	黃豆乾 37.5公克	礦泉水 40cc
紅蘿蔔 37.5公克	八角 1 顆	醬油 20cc
	衛生冰塊 150 公克	香油 10cc

作法

- 1.主材料全部切絲冰鎮。
- 2.黃豆乾加入醬油及八角滷製，自然冷卻、切絲。
- 3.調味料加在一起拌勻成醬汁。
- 4.作法1+2再拌勻。
- 5.取一深盤，放入冰塊，再放置作法4、淋入醬汁。
- 6.最後撒下綜合堅果。

熱量：469.7 大卡 蛋白質：20.3 公克 脂肪：31.7 公克 碳水化合物：30.5 公克

黃金冬菇杏鮑片

龍袍加身晉士爵



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
南瓜 300公克	甜豆 40公克	鹽 2.5公克
洋蔥 80公克	蛋白 2顆	蠔油 15 公克
冬菇 40公克		
杏鮑片 80公克		
西生菜 225公克		

作法

- 1.南瓜、洋蔥去皮蒸熟打成泥備用。
- 2.冬菇清洗乾淨加入水及蠔油蒸熟入味。
- 3.杏鮑菇、西生菜及甜豆以水煮熟後，依序排放盤中。
- 4.南瓜泥、高湯加熱後，再加入蛋白拌勻。
- 5.淋至作法3即可。

熱量：350.4 大卡 蛋白質：20.5 公克 脂肪：2.2 公克 碳水化合物：68.5 公克

樹子筊白蒸鮮魚

年年有慶年年餘



材料 10人份

主材料	副材料	調味料
紅條斑 (可用其他魚類取代) 750公克	樹子 30公克	蒸魚醬油 120公克
	筊白筍 150公克	香油 5公克
	青蔥 30公克	
	薑 15公克	
	甜椒 50公克	

作法

- 1.將紅條斑(可用其他魚類取代)及筊白筍整齊排入盤中。
- 2.樹子加入少許薑末拌勻後淋在魚身上，入蒸籠蒸12分鐘。
- 3.取出蒸熟的魚，將蔥花放上沖熱油。
- 4.蒸魚醬油煮沸後淋入即可。

熱量：480.7 大卡 蛋白質：50.4 公克 脂肪：14.6 公克 碳水化合物：41.4 公克