106年度社區營養教育模式示範計畫

「花漾銀髮健康美味食譜」局長序

「怎麼吃才健康，
這是一個嚴肅的話題
要美味又營養，
那就更難！」

這一本「花漾銀髮健康美味食譜」以長者為對象，針對長者咀嚼能力和日漸衰退的味覺，由營養師設計與評估，每餐以均衡六大類食物為主，規劃三道菜外加一主食，總熱量控制在700~800大卡間，跳脫營養教育的窠臼，由本市六大名廚編撰18道葷食及18道素食的健康餐，菜色多樣、擺盤精緻又美學、刀工色澤俱佳，使食物更好看，讓市民在家裡也能吃到「三好一巧」，即吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧，以預防慢性疾病的危害。

「花樣銀髮健康美味食譜」將36道主廚「手路菜」集結成冊，內容簡單易操作，包括所有食材、烹調、製作，以三少美味料理(少油、少鹽、少糖)為主，讓市民朋友與家中長輩一起吃出健康美味及營養。

臺中市政府衛生局 局長 謹致

目錄

髮菜鮑仔魚羹 ---------- 01
蘋果燴雞柳 ---------- 02
玉米時令鮮魚 ---------- 03
淮山燉雞湯 ---------- 04
海味芙蓉蛋 ---------- 05
菇鑲珍八寶 ---------- 06
家常燴肉片 ---------- 07
南瓜海鮮羹 ---------- 08
紫芋燒雞柳 ---------- 09
何首烏雞湯 ---------- 10
醬燒茄子鑲肉 ---------- 11
水晶蛋捲 ---------- 12
紅棗枸杞金針雞肉粥 ---------- 13
五彩蝦球 ---------- 14
百香果拌魚柳 ---------- 15
彩椒魚柳 ---------- 16
元氣藥膳雞湯 ---------- 17
銀杏百燴豆腐 ---------- 18
雲耳燴絲瓜百匯 ---------- 19
髮菜豆腐羹 ---------- 20
香菇上素炒山藥 ---------- 21
牛蒡百菇湯 ---------- 22
栗子彩椒 ---------- 23
金果百合炒蘆筍 ---------- 24
南瓜鮮蔬羹 ---------- 25
椰奶燉白菜 ---------- 26
碧綠雙脆 ---------- 27
玉米腰果時蔬 ---------- 28

目錄

補氣蓮子薏仁粥 ---------- 29
南瓜竹笙燒豆腐 ---------- 30
絲瓜燴番茄野菇 ---------- 31
栗子燒百菇 ---------- 32
滋補養生南瓜燉飯 ---------- 33
羅漢上素 ---------- 34
樹子炒野蓮 ---------- 35
何首烏百菇湯 ---------- 36
長輩該注意的營養問題(一) ---------- 37
長輩該注意的營養問題(二) ---------- 38
國民飲食指南 -樂齡養身版 ---------- 39
國民飲食指南 -樂齡養身版 ---------- 40
國民飲食指南 -樂齡養身版 ---------- 41
國民飲食指南 -樂齡養身版 ---------- 42
老人營養餐的設計理念 ---------- 43

髮菜鮑仔魚羹

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	10g
沙拉油	30g
米酒	30g
太白粉	30g

材料 | INGREDIENTS

水	300g
枸杞	3g
髮菜	5g
青蔥	30g
薑碎	30g
銀芽	200g
豆腐	450g
鮑仔魚	60g
黑木耳	60g
洋蔥碎	80g
蝦仁丁	350g

作法 | METHODS

1. 髮菜泡水備用，用剪刀剪成小段。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀大小。
3. 鍋子加熱後，放入少許沙拉油炒香材料，依序加入鯛魚丁及蝦仁丁，蔬菜料、髮菜後調味，燉煮約5分鐘後勾芡，加入豆腐。
4. 起鍋前，加入少許香油即可盛裝。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
217 大卡	1.6 g	669.5 mg	300.4 mg	3.3 mg	337.4 mg	223.5 mg	9.8 g	17.1 g	60.3 mg	16.8 g	6.3 mg	3.1 g	0.13 mg	0.19 mg

蘋果燴雞柳

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
醬油	50g
細砂	30g
太白粉	30g

材料 | INGREDIENTS

雞胸肉	350g
洋蔥	80g
紅甜椒	60g
鳳梨	80g
筍片	150g
花蓮豆	80g
蘋果	200g
核桃	30g
柳丁汁	120g
百香果粒	50g
檸檬汁	30g

作法 | METHODS

1. 蘋果去皮切片泡鹽水備用。
2. 雞胸肉切片，過鹽水小火燙熟。
3. 其他蔬菜料洗淨切成所需形狀大小。
4. 鍋子加熱放入少許沙拉油，炒香洋蔥加入其他佐料，依序加入百香果粒、柳丁汁、醬油、糖、檸檬汁、調味後，加入少許水及蘋果一起燜煮，勾芡後擺盤。
5. 撒上核桃。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
187.6 大卡	6.7 g	729.6 mg	41.8 mg	1.1 mg	185.4 mg	28.4 mg	4.4 g	23.8 g	13 mg	15.5 g	42 mg	2.8 g	0.14 mg	0.11 mg

玉米時令鮮魚

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
醬油	30g
太白粉	30g
沙拉油	30g

材料 | INGREDIENTS

鯛魚肉	200g
豬絞肉	200g
洋蔥	50g
玉米粒	50g
紅蘿蔔	30g
黑木耳	30g
香菇	50g
雞蛋	50g
綠蘆筍	100g
大白菜	300g
水	300g
薑	30g
香菜	5g

作法 | METHODS

1. 鯛魚切小丁備用，拌入豬絞肉、玉米粒及少許醬油、鹽、胡椒、薑碎、太白粉。
2. 紅蘿蔔、黑木耳、香菇切碎備用。
3. 大白菜過水川燙， 整理呈長方形，將 1.之內餡填入，以蒸籠蒸煮15分。
4. 將鍋子加熱，倒入少許沙拉油，炒香 2. 配料後，加少許水分及醬油、鹽、胡椒後勾芡，加入蛋花後擺盤。
5. 將 3.之成品放入盤中擺盤即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
212.2 大卡	2.6 g	619.7 mg	468.4 mg	1.3 mg	190.3 mg	44.1 mg	12.1 g	12.2 g	46.3 mg	15.3 g	13.8 mg	2.1 g	0.27 mg	0.19 mg

淮山燉雞湯

調味料 | SAUCE

胡椒	1g
麻油	30g
米酒	40g

材料 | INGREDIENTS

木耳	50g
山藥	150g
當歸	10g
薑片	30g
杏鮑菇	100g
枸杞	5g
雞腿肉	350g
筊白筍	80g
洋蔥	50g
薏仁	30g
水	700g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，切成所需形狀備用。
2. 以麻油炒香薑片、雞腿肉，將其他材料加入燜煮，加入高湯煮約20分鐘後調味。
3. 加入煮熟的薏仁續煮約5分，加入枸杞，即可食用。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
226.4 大卡	0.5 g	56 mg	397.3 mg	1.9 mg	139.6 mg	16.5 mg	11.8 g	14.2 g	18.4 mg	13.1 g	4.4 mg	2.3 g	0.18 mg	0.18 mg

海味芙蓉蛋

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	25g

材料 | INGREDIENTS

巧味芽	30g
金針菇	40g
雪白菇	40g
蛤蠣	80g
鯛魚肉	100g
台芹	20g
豆腐	125g
青蔥	20g
薑碎	20g
雞蛋	250g
水	750g
香菜	10g

作法 | METHODS

1. 巧味芽洗淨，過水川燙後切段備用。
2. 其他材料洗淨切成所需形狀
3. 雞蛋打散加入薑碎後，加入 2.之材料，調味後入蒸籠約15分鐘。
4. 起鍋前加入少許香油，炒香青蔥、台芹、香菜後，加入少許醬油後淋上。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
146.7 大卡	1.1 g	608.8 mg	553.6 mg	4.8 mg	193 mg	165.3 mg	7.9 g	6.7 g	34.2 mg	13.5 g	9.9 mg	1.8 g	0.1 mg	0.42 mg

菇鑲珍八寶

調味料 | SAUCE

鹽	2g
胡椒	2g
醬油	25g
沙拉油	30g
太白粉	30g

材料 | INGREDIENTS

香菇(中)	200g
紅蘿蔔	60g
筍丁	60g
玉米筍	20g
洋蔥丁	30g
台芹	30g
金針菇	20g
枸杞	2g
絞肉	350g
紅甜椒	30g
花蓮豆	100g
薑	20g

作法 | METHODS

1. 香菇去蒂備用。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀，將材料混合填入香菇內，入蒸籠蒸熟。
3. 鍋中倒入少許沙拉油加熱，炒香薑片、紅甜椒、花蓮豆後，加入調味料燜煮入味，將香菇置於蔬菜上勾芡盛盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
230.9 大卡	0.8 g	570.4 mg	458.7 mg	1.7 mg	194 mg	26.7 mg	13.8 g	14.7 g	23.1 mg	14.6 g	11.1 mg	3.3 g	0.43 mg	0.22 mg

家常燴肉片

調味料 | SAUCE

米酒	20g
胡椒	1g
沙拉油	30g
醬油	30g
糖	15g
辣豆瓣	25g
太白粉	20g

材料 | INGREDIENTS

木耳	30g
洋蔥	30g
蒜片	10g
紅蘿蔔	30g
杏鮑菇	60g
香菇	40g
甜豆	80g
里肌肉	200g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，切成所需形狀備用。
2. 以沙拉油炒香蒜片、里肌肉，將其他材料加入燜煮，加入調味料煮約5分鐘後勾芡盛盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
125.8 大卡	3.5 g	479.3 mg	275.4 mg	1 mg	118.9 mg	12.9 mg	5.4 g	10.2 g	16.4 mg	10.6 g	2.4 mg	2.5 g	0.1 mg	0.11 mg

南瓜海鮮羹

調味料 | SAUCE

鹽	4g
胡椒	1g
沙拉油	15g
鮮奶油	30g

材料 | INGREDIENTS

南瓜	200g
金針菇	60g
洋蔥	40g
蛤蠣	80g
鯛魚肉	80g
台芹	10g
豆腐	200g
蝦仁	80g
薑碎	20g
蕃茄	60g
水	400g
香菜	10g

作法 | METHODS

1. 南瓜去皮、籽，煮熟後打成泥備用。
2. 其他材料洗淨切成所需形狀。
3. 沙拉油炒香蔬菜、海鮮料，加入水、南瓜泥熬煮入味，加入鮮奶油及香菜盛盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
124.1 大卡	1.3 g	410.7 mg	359.2 mg	2.7 mg	136.7 mg	122 mg	6.4 g	9.5 g	26.8 mg	9.3 g	5.7 mg	1.7 g	0.1 mg	0.13 mg

紫芋燒雞柳

調味料 | SAUCE

糖	30g
鹽	2g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g

材料 | INGREDIENTS

芋頭	160g
紅蘿蔔	40g
筍丁	60g
杏鮑菇	60g
洋蔥丁	30g
雞胸肉	200g
蘿蔓生菜	200g
白芝麻	2g
薑	20g
水	100g

作法 | METHODS

1. 芋頭切丁蒸熟備用。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑片後，炒香雞柳、蔬菜料加入其他調味料燒至湯汁收乾淋上香油。
3. 蘿蔓生菜上擺放食材後食用。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
167 大卡	6.7 g	375.9 mg	449.4 mg	1.1 mg	137.3 mg	33.9 mg	6.2 g	19.5 g	32.6 mg	9.8 g	5.6 mg	2.2 g	0.14 mg	0.11 mg

何首烏雞湯

調味料 | SAUCE

米酒	60g

材料 | INGREDIENTS

何首烏	10g
洋蔥	50g
老薑	15g
白蘿蔔	200g
杏鮑菇	100g
鮮香菇	60g
金針菇	60g
去骨雞腿	300g
枸杞	5g
黃耆	20g
水	700g
當歸	5g
紅棗	10g
薏仁	70g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，切成所需形狀備用。
2. 薏仁蒸熟備用。
3. 所有材料加入清水及藥材燉煮約20分鐘後，加入米酒調味續煮5分鐘即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
167.8 大卡	1.6 g	77.4 mg	347.5 mg	2.3 mg	156.5 mg	25.7 mg	5.5 g	18 g	47 mg	11.4 g	9.4 mg	3.7 g	0.16 mg	0.23 mg

醬燒茄子鑲肉

調味料 | SAUCE

糖	10g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	10g

材料 | INGREDIENTS

豬絞肉	150g
洋蔥	30g
薑碎	40g
青蔥	20g
香菇	40g
台芹	10g
蝦仁	60g
香菜	10g
茄子	250g
蒜頭	20g
芥藍菜	200g
薑片	20g

作法 | METHODS

1. 豬絞肉剁碎加入其他蔬菜末、醬油、胡椒、香油調味。
2. 茄子中間切開，填入 1.蒸熟，蒜頭炒香後加入芥藍菜炒熟墊底。
3. 沙拉油炒香薑片，放入 2.蒸熟茄子同煮入味，以太白粉勾芡後，淋上香油即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
176.3 大卡	0.3 g	344.1 mg	430.4 mg	2.7 mg	132.2 mg	153.3 mg	11.6 g	11.7 g	40.5 mg	8.8 g	31.3 mg	3.2 g	0.22 mg	0.16 mg

水晶蛋捲

調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	20g

材料 | INGREDIENTS

芋頭絲	120g
紅蘿蔔	60g
蘆筍	80g
杏鮑菇	60g
洋蔥絲	60g
鮮香菇	60g
高麗菜絲	200g
木耳絲	40g
台芹	40g
白芝麻	2g
雞蛋	250g
薑絲	30g
水	50g

作法 | METHODS

1. 芋頭切絲備用。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑絲後，炒香蔬菜料加入其他調味料。
3. 雞蛋打散加入少許太白粉、水，平底鍋加入少許沙拉油，將蛋汁煎至金黃。蔬菜料以蛋皮捲起固定，入蒸籠蒸約5分鐘切片擺盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
181.7 大卡	0.9 g	502.5 mg	455.6 mg	2.1 mg	155.9 mg	62.3 mg	9.6 g	18.1 g	29.4 mg	8.1 g	15.9 mg	3.6 g	0.09 mg	0.36 mg

紅棗枸杞金針雞肉粥

調味料 | SAUCE

沙拉油	20g
鹽	5g
胡椒	1g
米酒	60g

材料 | INGREDIENTS

雞腿肉	200g
洋蔥	50g
老薑	30g
黑豆	20g
杏鮑菇	100g
絲瓜	120g
金針菇	60g
金針	10g
枸杞	2g
青蔥	30g
中華豆腐	150g
米飯	60g
水	700g
紅棗	10g
當歸	5g
蒜苗	70g
乾蔥	30g
櫻花蝦	10g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，切成所需形狀備用。
2. 沙拉油加入平底鍋中加熱，薑片炒至微微上色，加入乾蔥續炒。
3. 所有材料加入清水及藥材、白飯燉煮約25分鐘後，加入米酒調味續煮5分鐘即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
205.3 大卡	0.7 g	342.6 mg	397.1 mg	1.4 mg	151.1 mg	76.6 mg	7.5 g	24 g	47.5 mg	10.2 g	7.9 mg	3.4 g	0.13 mg	0.12 mg

五彩蝦球

調味料 | SAUCE

沙拉油	30g
香油	15g
黑醋	20g
醬油	30g
胡椒	1g
太白粉	20g

材料 | INGREDIENTS

豬絞肉	150g
洋蔥	40g
薑碎	20g
青蔥	20g
香菇	60g
台芹	40g
蝦仁	250g
荸薺	150g
蒜頭	20g
冬粉	60g
紅蘿蔔	60g
銀芽	80g
木耳	50g
香菜	5g

作法 | METHODS

1. 豬絞肉剁碎加入其他蔬菜末、荸薺、醬油、胡椒、香油調味，擠成圓球形，蒸約10分備用。
2. 冬粉泡水，剪成數段，以蒜頭炒香加入銀耳、木耳、紅蘿蔔絲炒熟墊底。
3. 沙拉油炒香薑片，放入1.蒸熟肉丸同煮入味，以太白粉勾芡後，淋上香油即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
257.6 大卡	0.6 g	612 mg	388.6 mg	2.8 mg	201.4 mg	73.3 mg	11.5 g	28.7 g	20.1 mg	11.8 g	14.1 mg	2.9 g	0.18 mg	0.12 mg

百香果拌魚柳

調味料 | SAUCE

糖	20g
鹽	3g
胡椒	2g
沙拉油	30g
太白粉	15g

材料 | INGREDIENTS

紅甜椒	40g
黃甜椒	40g
杏鮑菇	60g
洋蔥	40g
蘋果	100g
鯛魚肉	250g
百香果粒	50g
香菜	10g
美芹	100g
薑片	30g
水	50g
檸檬汁	20g

作法 | METHODS

1. 薑片爆香加入百香果粒、糖及水熬煮加入少許太白粉勾芡做成醬汁備用。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀。平底鍋加熱，炒香蔬菜料加入其他調味料。
3. 鯛魚肉切片蒸熟備用。
4. 材料拌勻加入醬汁及香菜末擺盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
156.6 大卡	0.3 g	455.3 mg	384.2 mg	0.9 mg	116.8 mg	29.2 mg	7.3 g	15.5 g	32.8 mg	10 g	25.1 mg	2.4 g	0.04 mg	0.08 mg

彩椒魚柳

調味料 | SAUCE

米酒	20g
醬油膏	20g
香菜	10g
蒜汁	30g
鹽	2g
香油	15g

材料 | INGREDIENTS

鯛魚片	200g
洋蔥	40g
薑絲	25g
紅甜椒	40g
杏鮑菇	60g
黃甜椒	40g
金針菇	40g
野蓮	20g
枸杞	5g
檸檬汁	30g
芥藍菜	150g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，鯛魚切薄片，蔬菜切成所需形狀備用。
2. 將蔬菜絲捲入鯛魚片中，以野蓮固定，以大火蒸熟。
3. 蒜頭炒香芥藍菜鋪底，將 2.之成品至於其上，以枸杞、醬油膏加入魚汁煮至濃稠加入米酒調味即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
90.93 大卡	0.1 g	417.9 mg	353.8 mg	1.2 mg	101.3 mg	61.3 mg	4 g	8.6 g	32.8 mg	8.1 g	39.2 mg	1.8 g	0.06 mg	0.08 mg

元氣藥膳雞湯

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
米酒	30g
甜酒釀	30g

材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
當歸	5g
紅棗	10g
蒜頭	20g
青蔥	20g
台芹	20g
木耳	30g
薑片	30g
芋頭	60g
香菇	80g
玉米條	120g
雞腿肉	250g
黃耆	10g
栗子	50g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，將藥材、雞肉放入鍋中同煮約20分鐘後調味。
2. 將其他蔬菜放入 1.之成品，再煮10分鐘即可。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
142.5 大卡	3.6 g	1.7 mg	23.2 mg	99.5 mg	323.7 mg	310.5 g	4.3 mg	19.7 g	20.4 mg	8.6 g	3.5 g	0.09 mg	0.12 g	6.7 g

銀杏百燴豆腐

調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g

材料 | INGREDIENTS

水	50g
木耳	20g
薑絲	30g
銀杏	50g
西芹	60g
豆腐	100g
紅甜椒	40g
洋蔥丁	40g
鮮香菇	60g
毛豆仁	60g
紅蘿蔔	60g
杏鮑菇	60g
大黃瓜	200g

作法 | METHODS

1. 大黃瓜去皮切丁備用。
2. 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑絲後，炒香蔬菜料加入其他調味料。
3. 旁邊以燙過的紅甜椒圍邊。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
102.4 大卡	0.8 g	1.3 mg	30.5 mg	83.6 mg	446.7 mg	338.2 g	6.1 mg	10.7 g	30.9 mg	4.3 g	3.2 g	0.08 mg	0.09 g	17.4 g

雲耳燴絲瓜百匯

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
麻油	30g
醬油	40g
太白粉	30g

材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
薑片	30g
雲耳	50g
紅番茄	50g
黃節瓜	80g
綠節瓜	80g
杏鮑菇	150g
澎湖絲瓜	200g

作法 | METHODS

1. 材料洗淨，切成所需形狀備用。

以麻油炒香薑片，將其他材料加入燜煮調味。

加入少許太白粉水勾芡，淋上香油擺盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
110大卡	0.3 g	1.9 mg	21.2 mg	65.3 mg	634.1 mg	322.1 g	5.2 mg	16.8 g	15.9 mg	2.3 g	2.3 g	0.07 mg	0.16 g	8.6 g

髮菜豆腐羹

調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	30g
蔬菜高湯	500g

材料 | INGREDIENTS

髮菜	5g
香菜	10g
台芹	20g
薑碎	30g
洋菇	80g
筍片	100g
豆腐	250g
金針菇	60g
雪白菇	60g
大白菜丁	200g

作法 | METHODS

1. 髮菜泡水後切段備用。
2. 其他材料洗淨切成所需形狀。
3. 沙拉油加入鍋中，炒香薑碎後，加入 2.之材料，倒入蔬菜高湯煮約5分鐘入味後勾芡。
4. 加入1.及豆腐丁後調味，起鍋前加入少許香油。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
162.8 大卡	0.9 g	6.1 mg	275.4 mg	137.9 mg	716.9 mg	514.8 g	9.6 mg	15.7 g	36 mg	7.5 g	3.4 g	0.11 mg	0.28 g	16.8 g