



煮健康年菜素食

年菜示範／王靜慧等 攝影／柯宜寬



一、醬汁麵腸

材 料：麵腸1斤

調味料：細豆瓣醬3茶匙、紅糟3茶匙、薑數片、八角數粒、花椒粒少許、糖6茶匙、鹽1茶匙

作 法

1. 將麵腸劃開切斜紋成攤開扁平狀，用牙籤撐開。
2. 上列調味料用3湯匙油炒勻(不加水)，待涼將所有麵腸醃泡置入一夜。
3. 取出醃泡過的麵腸，將醬料牙籤清除清淨
4. 以一乾淨炒菜鍋，油炸或煎之皮脆。
5. 醬料製作：以醃製的醬汁加少許的水煮滾，濾掉雜物的汁，淋在煎好切成薄片的麵腸上即成。



二、何首烏藥膳火鍋(10人份)

材 料：湯頭—上等何首烏1兩、黃耆1兩、紅棗40粒、白菜1顆、筍紅(炸過)、蕃茄1至2粒、炸菱角、洋菇數粒、金針菇少許、玉米、茼蒿菜、寬冬粉

作 法：

1. 湯頭：藥材洗淨加20碗水泡30分鐘、煮30分鐘，去藥渣留湯備用。
2. 取火鍋一只，加入藥膳湯，其餘火鍋料自由煮食，不加任何調味料，味美湯鮮。
3. 食用時可沾沙茶醬等沾料。

三、香酥捲(30捲)

材 料：



1. 香菇1朵、甜薯半斤、苡薺4兩、白豆包4兩、紅蘿蔔小半條
2. 麵粉、麵包粉、千張(或豆皮)

作法：

1. 鍋內放入3湯匙油，將香菇末炒香放入1料均切絲，加入所有調味料半勻起鍋待用。
2. 千張切成8小張，每張從斜角處包入餡約1茶匙多，捲起並對折。
3. 將包好的素蝦捲先沾麵糊水再沾麵包粉，全部沾好備用。
4. 油鍋注入多油，中火炸黃即起鍋，內餡是熟的，不要炸太黑。
5. 食用時可沾蕃茄醬。

四、 羅勒香菇煎

材 料：肥大鮮香菇數朵、綠花椰菜數小朵、黃玉米1小片、九層塔2兩、辣椒

調味料：黑胡椒粒、醬油膏、鹽

作法：

1. 綠椰花菜、黃玉米塊，以開水加油加鹽



川燙擺盤邊備用。

2. 鮮香菇去蒂洗淨，背面用刀輕劃斜紋交叉。
3. 平底鍋內注入適當橄欖油，置入備好的香菇先煎背面再煎內面，使熟透，起鍋至盤中花椰菜之旁。
4. 羅勒(九層塔)洗淨風乾，切細末拌一點鹽，鍋內注入橄欖油約2-3湯匙，先放入辣椒末再倒入切末的九層塔，馬上起鍋。
5. 將羅勒醬加少許醬油膏、黑胡椒粒，淋在煎香菇上即可食用。



五、 百燴花生豆腦

材 料：豆腦材料：花生仁半斤(約兩碗)、在來米粉四分之三碗、太白粉四分之一碗、芋絲少許

百燴配料：毛豆仁、紅蘿蔔粒、珍珠菇、竹筴、香菇粒、黃木耳、綠椰花、紅辣椒段、薑片、香菜葉、太白粉

調味料：鹽、白胡椒、香油



作法：

1. 花生仁浸泡10小時後，用果汁機加水打成6碗的花生仁汁備用(去渣)。
2. 花生仁汁一半倒入炒菜鍋內，加入少許鹽與芋絲煮開，另一半花生仁汁則倒入四分之三在來米粉，與四分之一的太白粉拌勻倒入煮滾的另一半汁內使之成糊狀，起鍋倒入自己想要的模型，模型先墊保潔膜較好取出。
3. 將所有配料炒勻加白胡椒、鹽、水，以太白粉水勾芡淋在作好的豆腦上，灑上香菜淋些香油即可。

2. 鍋內加入橄欖油2湯匙先炒菇類、木耳，在加入素菜類(椒除外)，最後拌入果類與椒類鍋至盤內。
3. 煮糖醋汁加少許水，不勾芡淋在炒好的十全十美上即可。



營養師的話

年菜年年新推出，如何吃得健康又養生，是新時代首要健康之道，而這次示範的年菜確實素的健康。

其中，醬汁麵腸使用了紅槽，是目前最熱門降膽固醇食材，而藥膳火鍋中何首烏、黃耆等中醫藥材，在本草綱目中記載何首烏具補肝腎，益精血，潤腸通便，解毒之功效，臨床應用在頭髮早白，腰膝痠軟，筋骨不健等症狀，具抗衰老，降血脂，強心之作用。另外，黃耆補氣，在這寒冷的年節，可溫暖了大家的身子。

整道食譜營養均衡，並持有三低一高之原則，為低鹽、低油、低糖、高纖，可改善暴飲暴食的年節氣氛，實為健康素年菜。

花蓮慈濟醫院營養師 劉詩玉



六、十全十美

材料：哈密瓜、草莓、紅蘿蔔球、椰果肉、小黃瓜段、蘆筍、紺豆、紅黃橘椒、洋菇、黑木耳、腰果各少許

調味料：糖3茶匙、白醋3茶匙、鹽少許

作法：

1. 哈密瓜挖球狀，紅蘿蔔燙熟挖球，小黃瓜切對半去子切段，椰殼紅敲開取白果肉，三色椒切菱形塊狀。