



Reunion Dinner

老阿祖的年夜飯

食譜介紹

適宜高齡長輩年節圍爐的「牙齦碎軟質食」



臺北榮民總醫院營養部



| 食材 | 重量 |
|-------------|------|
| 鮮嫩雞胸肉(經典原味) | 380克 |
| 鮮嫩雞胸肉(日式照燒) | 190克 |
| 鮭魚軟排 | 300克 |
| 豬肉軟排 | 300克 |
| 榮總特調滷味醬 | - |
| 義式茄汁披薩醬 | - |
| 西芹薯泥咖哩醬 | - |
| 塔香堅果蒜味醬 | - |
| 麻油薑汁三杯醬 | - |



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 57 kcal |
| 蛋白質 | 8.3 g |
| 脂肪 | 1.4 g |
| 碳水化合物 | 2.3 g |

軟排大拼盤 (15人份)

選用市售半成品的軟排，搭配本院精心調製的五種醬料，幫助唾液分泌不足的長輩，更滑潤順口，容易吞嚥。鮮嫩雞胸肉採用無磷酸鹽添加質地調整技術，以物理浸漬配方讓肉質結構變得潤滑，雞肉鮮嫩不卡牙縫。另一家廠商研發可常溫保存好食重組鮭魚排與豬肉排(馬上好軟排-鮭魚、豬肉)，讓長輩能輕鬆備餐，吃得營養。

| 食材 | 重量 |
|----------|------|
| 南瓜 | 150克 |
| 蟹肉 | 60克 |
| 鴻喜菇 | 30克 |
| 寬粉絲 | 20克 |
| 雞蛋 | 8個 |
| 柴魚 | 6克 |
| 樹薯粉(地瓜粉) | 20克 |
| 米酒 | 10克 |

製作方法：

1. 熬製柴魚高湯，寬粉條泡水切碎煮軟，南瓜切成愛心狀蒸熟備用，蟹肉棒解凍、鴻喜菇傘燙熟備用。
2. 雞蛋打勻加入柴魚高湯及寬粉條，微火先蒸5-7分熟(約10分鐘)，再加入愛心南瓜、蟹肉棒與鴻喜菇傘，繼續蒸熟(再蒸5分鐘、再燜5分鐘)。最後淋上勾芡汁即可上菜。



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 55 kcal |
| 蛋白質 | 4 g |
| 脂肪 | 2.4 g |
| 碳水化合物 | 4.6 g |

雲漾蟹舞蒸蛋 (15人份)

柔軟的蒸蛋是長輩的最愛，運用各種食材的特色，淋上晶瑩剔透的芡汁，像似雲海中浮出美麗構圖，更能營造年節歡愉的美味菜餚。

| 食材 | 重量 |
|------|------|
| 鮭魚 | 90克 |
| 馬鈴薯 | 280克 |
| 洋蔥末 | 20克 |
| 蒜末 | 3克 |
| 無鹽奶油 | 18克 |
| 起司絲 | 10克 |
| 美乃滋 | 20克 |
| 花椰菜 | 10克 |
| 黑胡椒粒 | 3克 |

製作方法：

1. 馬鈴薯蒸熟，去皮後打成泥，拌上美乃滋及鹽。鮭魚烤熟去皮去刺切碎，花椰菜燙熟取頂端花備用。
2. 洋蔥末、蒜末以無鹽奶油炒香，拌入鮭魚碎，撒上黑胡椒粒與起司絲。
3. 取調味好的薯泥，包入鮭魚餡料捏成形，點綴上花椰菜，最後可搭配黃芥末醬與蕃茄醬，即可盛盤。



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 70 kcal |
| 蛋白質 | 3.2 g |
| 脂肪 | 3.8 g |
| 碳水化合物 | 5.6 g |

歸屬 (6人份)

以鮭魚及馬鈴薯製作而成的異國風情雙層軟心料理，口味驚豔，令人稱奇。鮭魚擁有優質蛋白質、具Omega-3不飽和脂肪酸，讓長輩大腦及身心更健康。

| 食材 | 重量 |
|------|------|
| 豬絞肉 | 600克 |
| 雞蛋 | 1顆 |
| 吐司 | 2片 |
| 中華豆腐 | 1盒 |
| 紫蘇梅 | 30克 |
| 洋蔥末 | 30克 |
| 蒜末 | 8克 |
| 米酒 | 15毫升 |

製作方法：

1. 紫蘇梅去籽、洋蔥、蒜仁切末，再將吐司切小塊，前述材料連同豬絞肉、中華豆腐一起加入拌勻。再加入米酒、鹽、糖、醬油及胡椒粉等調味。
2. 加個雞蛋，並用筷子進行環向攪打肉餡，適度地打入水分，以增加絞肉黏性。倒入模型，蒸15分鐘即可盛盤。最後可搭配盤飾，並淋上勾芡汁，可增加滑嫩口感。



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 89 kcal |
| 蛋白質 | 7.1 g |
| 脂肪 | 5.2 g |
| 碳水化合物 | 3.2 g |

紫蘇梅蒸肉餅 (18人份)

蒸肉餅是一道充滿回憶的懷舊菜，運用帶有酸味的紫蘇梅，刺激唾液分泌、促進食慾、生津解渴，有助於長輩吞嚥。在肉餅中加入吐司與豆腐，可吸收肉汁，增加濕潤度，改變了一般人對豬前腿肉是乾澀肉渣的刻板印象。

| 食材 | 重量 |
|-----|----------|
| 鱸魚 | 1尾(500克) |
| 洋蔥丁 | 160克 |
| 鴻喜菇 | 80克 |
| 黃甜椒 | 80克 |
| 雪白菇 | 80克 |
| 蕃茄丁 | 120克 |
| 蒜末 | 20克 |
| 沙拉油 | 80克 |

製作方法：

1. 鴻喜菇、雪白菇、黃甜椒切末；洋蔥切丁備用。魚肉切丁，加少許鹽醃製後瀝乾，沾麵粉軟炸至金黃色撈起。
2. 起油鍋，將蒜末、洋蔥丁、菇類拌炒至軟，加入蕃茄丁拌炒出香氣，再拌入金黃魚丁。
3. 加義大利香料、鹽、糖、黑胡椒粉調味，再以太白粉水勾芡。最後亦可依個人口味添加檸檬汁，刺激我們的味蕾喔！



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 91 kcal |
| 蛋白質 | 7.8 g |
| 脂肪 | 5.2 g |
| 碳水化合物 | 3.7 g |

彩繪野菇魚丁 (15人份)

運用義式料理的邏輯，以天然辛香料搭配鮮蔬鮮甜，色彩繽紛的鮮魚料理，是味覺和視覺的雙重感受，也是質地軟且優質的蛋白質來源。

| 食材 | 重量 |
|----------|-----------|
| 蹄膀 | 1個(1000克) |
| 芋頭 | 1顆(300克) |
| 洋蔥 | 150克 |
| 蒜仁 | 60克 |
| 青蔥 | 60克 |
| 辣椒 | 20克 |
| 老薑 | 20克 |
| 醬油 | 150毫升 |
| 冰糖 | 30克 |
| 米酒 | 60毫升 |
| 八角、桂皮、甘草 | 適量 |

製作方法：

1. 蹄膀洗淨後汆燙，撈起備用。
2. 芋頭切塊以180°C熱油炸1分鐘，再放入蒜頭、洋蔥及青蔥炸15秒後撈起瀝乾，蹄膀亦先油炸過，先炸再滷、皮Q肉嫩。
3. 滷鍋中放入蹄膀及已炸好的蒜頭、洋蔥、青蔥等，再加辣椒，冰糖、醬油、米酒等調味，添加水淹過食材，以大火煮滾，改中小火燉煮40分鐘，再蒸1小時。最再放入芋頭，小火燜煮10分鐘，即可點綴蔥絲上桌。



熱量 181 kcal

蛋白質 8.6 g

脂肪 13 g

碳水化合物 6.8 g

芋香大蹄膀 (20人份)

蹄膀是過年時節餐桌上很常見到的年菜；蹄膀是豬腳的上半段大腿部位，料理後會呈現「團狀」，以過年吉祥話的角度來看，就是有「團圓」的意思，同時也有「大富大貴」的吉祥含義。豬腳和芋頭結合天然辛香料，讓食材吸飽醬汁香氣十足，口感綿密入口即化，長輩使用牙齦即可壓碎。

| 食材 | 重量 |
|-----|----------|
| 白蘿蔔 | 1條(450克) |
| 在來米 | 90克 |
| 豬絞肉 | 60克 |
| 蝦米 | 6克 |
| 蝦皮 | 6克 |
| 紅蔥頭 | 10克 |
| 胡椒 | 2克 |

製作方法：

1. 白蘿蔔去皮、刨成絲。蝦米、蝦皮、紅蔥頭、豬絞肉，切細碎。在來米泡水，以果汁機攪打成粉漿，備用。
2. 炒鍋內放油，加入白蘿蔔絲拌炒、鹽、胡椒粉及水，大火煮到滾且半熟透，盛出。
3. 炒鍋內加入以切碎的豬絞肉、蝦米、蝦皮、紅蔥頭等，炒香，再將已炒熟蘿蔔絲拌入。
4. 倒入粉漿，持續攪拌，至粉漿變成白色糊狀，即可關火。倒入模具、蒸熟，蒸好之後放涼，切塊後平底鍋加油煎食。



| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 58 kcal |
| 蛋白質 | 2.7 g |
| 脂肪 | 1.1 g |
| 碳水化合物 | 9.1 g |

好彩頭焗果 (9人份)

蘿蔔與在來米做成「菜頭粿」，有好彩頭、好兆頭的意思。將白蘿蔔刨絲後再切細末炒香，再拌入自製的肉燥與油蔥酥，一起加入在來米漿中，蒸熟就完成了。可以熱熱的食用或放涼後冷藏再煎香來吃，口感綿密，讓牙口不好的長輩，每口都能吃到滿滿的台灣味！

| 食材 | 重量 |
|----|------|
| 菠菜 | 800克 |
| 蒜末 | 20克 |
| 薑油 | 30克 |
| 枸杞 | 30克 |

製作方法：

1. 菠菜葉洗淨切段，將菜葉與菜梗分開。
2. 將水煮滾，轉小火，呈現微滾不滾的狀態，即可放入菜葉汆燙20秒，撈起備用。
3. 同鍋熱水，轉中火，讓水稍稍滾起，再放入菜梗汆燙30秒左右，撈起備用。
4. 炒鍋內放薑油，加入蒜末、枸杞、鹽及菠菜快速拌炒，即可盛盤。
5. 秉持著「先汆燙、再料理」的小技巧，讓菠菜吃起來鮮嫩可口，不再有澀澀的口感。



| | |
|-------|-----------|
| 熱量 | 26.3 kcal |
| 蛋白質 | 1.0 g |
| 脂肪 | 2.1 g |
| 碳水化合物 | 1.3 g |

蒜香飛龍菜 (菠薐仔) (15人份)

冬季盛產的菠菜，含豐富纖維質及營養素。台灣話又稱「菠薐仔」，取其諧音又叫「飛龍」菜，是非常適宜喜慶宴客的軟質蔬菜。

| 食材 | 重量 |
|----|------------|
| 全雞 | 小1隻(1000克) |
| 芥菜 | 200克 |
| 蒜頭 | 50克 |
| 薑片 | 30克 |
| 干貝 | 10克 |
| 米酒 | 60毫升 |

製作方法：

1. 全雞洗淨備用。干貝沖洗後備用。
2. 芥菜洗淨，將菜梗心部分切成片。備一鍋滾水加入鹽，將芥菜汆燙1-2分鐘後，撈出過冷水備用。
3. 蒜頭的膜剝除，將蒜頭塞到雞的肚子裡。
4. 備滾水湯鍋，將全雞放進鍋中，加入米酒一大匙，燙煮3分鐘。
5. 倒掉有浮沫的水，將全雞重新放水到湯盅，加水至八分滿。再加米酒、薑片、干貝、加調味鹽，蒸煮一小時至全雞熟軟，最後再加入芥菜一起蒸透即可。



| | |
|-------|-----------|
| 熱量 | 50.1 kcal |
| 蛋白質 | 4.1 g |
| 脂肪 | 3.2 g |
| 碳水化合物 | 1.2 g |

長年菜蒜頭雞湯 (15人份)

年節吃長年菜有長壽與長久的寓意，全家圍爐團圓吃雞，也意謂著「食雞，會起家」的好運氣，更象徵家運良好。年夜飯裡有一鍋雞湯，暖心又暖胃。

| 食材 | 重量 |
|------|------|
| 栗子 | 80克 |
| 紅棗 | 40克 |
| 冰糖 | 30克 |
| 大燕麥片 | 120克 |

製作方法：

1. 乾的紅棗應先洗淨，泡水後備用。
2. 市售的栗子(已剝殼的板栗仁)，有的是生的，有的是熟的，先將其煮熟透軟。
3. 再將紅棗，加入栗子、冰糖，繼續燉煮，放涼。
4. 用果汁機將煮軟的栗子、紅棗打成糊泥狀。
5. 取可即沖即食的大燕麥片，加熱水泡開。
6. 最後將已攪拌成泥的栗子紅棗糊，拌入燕麥粥中，即成為口感滑順的冰糖栗子燕麥羹。



| | |
|-------|-----------|
| 熱量 | 54.4 kcal |
| 蛋白質 | 1.3 g |
| 脂肪 | 0.8 g |
| 碳水化合物 | 10.7 g |

冰糖栗子燕麥羹 (15人份)

栗子甜湯中加入燕麥片，具有豐富膳食纖維，能吸附水分，口感更加軟綿滑順，紅棗的天然甜味與色澤，更增添這道甜品的風味與喜氣。

| 食材 | 重量 |
|------|-------|
| 鮮奶 | 360毫升 |
| 鮮奶油 | 240毫升 |
| 黑糖蜜 | 50毫升 |
| 砂糖 | 30克 |
| 吉利丁片 | 3片 |

製作方法：

1. 將吉利丁片放入冰水泡軟後備用。
2. 將鮮奶、鮮奶油，放入鍋中小火煮稍微起泡(不能煮滾)。
3. 依個人口味，可添加少許砂糖，增加甜味。
4. 再將吉利丁片擰去水分，撕成小片狀，放入鮮奶、鮮奶油鍋中，繼續拌攪均勻。
5. 成品倒入杯中，於室溫中放涼，再置入冰箱。
6. 等待奶酪凝結完成，滴上些許黑糖蜜，即成老少咸宜，最受歡迎的甜品。



| | |
|-------|-----------|
| 熱量 | 57.1 kcal |
| 蛋白質 | 2.1 g |
| 脂肪 | 2.0 g |
| 碳水化合物 | 7.8 g |

黑糖蜜鮮奶酪 (15人份)

濃郁的黑糖蜜與滑順的鮮奶酪，口感濃厚、入口可輕鬆化開，是一道製作步驟簡單的高蛋白甜品，非常適合長輩及全家人一起食用。



熱量

790kcal

蛋白質

50.2g

脂肪

40.2g

碳水化合物

56.5g

膳食纖維

7.2g