

一馬當先胡椒蒸雞 (時蔬胡椒蒸雞)



熱量 (1人份) 249.5大卡

特色說明

將蔬菜及香料塞入全雞入鍋燉煮，以蔬菜的鮮甜及雞本身的風味，**取代額外添加鹽等調味**，相較傳統全雞**大幅提升蔬菜量**。

食材

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 全雞1隻：1000g | 5. 娃娃白菜：180g |
| 2. 米酒：30g | 6. 紅蘿蔔：60g |
| 3. 胡椒香料：30g | 7. 洋蔥塊：100g |
| 4. 乾鈕扣菇：15g | 8. 老薑片：8g |
| | 9. 鹽：2g |

作法

1. 洗淨全雞瀝乾後塗抹米酒與胡椒香料，雞腹塞入洋蔥塊醃漬30分鐘備用。
2. 乾鈕扣菇洗淨加水泡開，娃娃菜去蒂頭剖半，紅蘿蔔去皮切塊，老薑切片備用。
3. 將做法1置入電鍋內鍋1小時，再將做法2鋪在雞肉外側，入電鍋續蒸1小時，取出後排盤即可。

草馬綠地芙蓉菜羹 (蔬菜芙蓉蛋羹-蛋奶素)



熱量 (1人份) 148.2大卡

特色說明

以豆腐、蒸蛋打造綿密基底，取代以往羹湯的魚翅、蟹味棒、沙茶等加工品。

菠菜增加膳食纖維及礦物質攝取，並以毛豆點綴，增加植物性蛋白質。

食材

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. 全蛋液：200g | 5. 菠菜：200g | 9. 蛋白蛋液：100g |
| 2. 鹽：5g | 6. 毛豆仁：200g | 10. 紫晶藻：2g |
| 3. 草本湯：300g | 7. 鴻禧菇：80g | 11. 太白粉：10 |
| 4. 傳統豆腐：400g | 8. 美白菇：80g | |

作法

1. 4顆雞蛋與2顆蛋黃加鹽與草本湯打散再加入切丁豆腐並倒入水盤備用，鴻禧菇與美白菇置入蒸蛋盤中，入蒸籠蒸9分鐘。
2. 菠菜、毛豆仁以熱水川燙後冰鎮瀝乾備用。再以果汁機打成泥狀，倒入鍋內煮滾、調味並勾芡，再倒入2顆打散的蛋白，煮成芙蓉狀再倒入蒸蛋上。
3. 將紫晶藻泡礦泉水後，點綴在蒸蛋上即可。

紅馬奔騰海鮮番茄 (海鮮番茄盅)



熱量 (1人份) 158.6大卡

特色說明

以海鮮取代紅肉，除了**優質低脂蛋白質**，白蝦含有**鈣、磷、鎂、鋅**等礦物質。以牛番茄為器皿填入綠花椰菜、洋蔥丁、蓮藕丁等，增加攝取牛番茄經烹煮釋放的**茄紅素**、綠花椰菜的**植化素**等，有助於抗氧化。

食材

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 牛番茄 (8粒) : 480g | 6. 毛豆仁 : 180g |
| 2. 白蝦 (8隻) : 400g | 7. 蓮藕片 : 80g |
| 3. 中卷 : 150g | 8. 綠花椰菜 : 200g |
| 4. 干貝 : 150g | 9. 綠捲生菜 : 40g |
| 5. 洋蔥丁 : 180g | 10. 羅勒 : 20g |
| | 11. 油醋青醬 : 120g |

作法

1. 牛番茄切去頂端並挖空成盅，頂端邊餘番茄、洋蔥、毛豆仁、切丁蓮藕，再加入羅勒一起清炒備用。綠花椰菜川燙備用，生菜清洗後瀝乾備用。
2. 白蝦去殼開背鹽醃與中卷圈、干貝川燙備用。
3. 取番茄空盅，填入做法1的蔬菜炒料，再將川燙後的海鮮擺放盅內，妝點油醋青醬與生菜即可。

快馬加鞭穀物炊飯 (五行堅果紫米飯-純素)



熱量 (1人份) 418.3大卡

特色說明

以多種**末精製全穀雜糧**加上堅果，取代僅有糯米、香菇、蝦米及高糖、高鹽的傳統米糕，提供熱量、豐富的**維生素B群**、**維生素E**、**礦物質**及**膳食纖維**等，有益健康。

食材

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 糙米：350g | 5. 紅薯丁：120g | 9. 堅果：100g |
| 2. 紫米：100g | 6. 豆薯丁：120g | 10. 白芝麻：15g |
| 3. 芋頭丁：120g | 7. 香菇丁：150g | 11. 鹽：1.5g |
| 4. 毛豆仁：150g | 8. 南瓜丁：150g | 12. 橄欖油：5g |

作法

1. 糙米洗淨注水1:1.2浸泡30分鐘備用並置入電鍋炊飯、紫米洗淨注水1:1浸泡30分鐘備用並置入電鍋炊飯，兩鍋飯必須分開炊煮。
2. 芋頭丁、紅薯丁、香菇丁、南瓜丁炸熟並加入少許鹽調味備用，豆薯丁川燙備用。
3. 將做法1 的兩種炊飯加入白芝麻、堅果拌勻備用。
4. 取一空碗把做法2的材料依序擺上，再充填堅果飯壓實，並倒蓋於盤中即可。

彩馬花開豚肉燉蔬 (冬蔬豆漿燉肉)



熱量 (1人份) 207大卡

特色說明

取代高油、高鹽的傳統東坡肉，以**無糖豆漿**燉煮**瘦肉**，**減少不飽和脂肪**攝取，增加**植物性蛋白**，更增添濃郁的豆香。

食材

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 山東大白菜：400g | 6. 鴻禧菇：60g |
| 2. 白蘿蔔：200g | 7. 雪白菇：60g |
| 3. 瘦肉片：240g | 8. 無糖豆漿：400g |
| 4. 生豆包：300g | 9. 枸杞：3g |
| 5. 蛤蜊：100g | 10. 鹽：1g |

作法

1. 白蘿蔔切塊，以生豆包、瘦肉片、白蘿蔔塊包裹成捲備用。
2. 大白菜洗淨切塊，取一砂鍋依序擺入蛤蜊、鴻禧菇、雪白菇、枸杞、無糖豆漿、鹽和做法1的食材捲，入鍋蒸熟即可。

金馬奔騰年年有餘 (蔬菜蒸魚)



熱量 (1人份) 109.9大卡

特色說明

選用在地、優質蛋白質鱸魚片作為主體，搭配彩椒、冬筍與花椰菜，具有豐富膳食纖維、維生素C，較傳統蔥絲蒸魚增加更充足的蔬菜量及營養素。

食材

- | | | |
|--------------|---------------|-----------------|
| 1. 鱸魚清肉：180g | 6. 黃甜椒絲：20g | 11. 魚露：15g (含鹽) |
| 2. 傳統豆腐：400g | 7. 乾香菇絲：5g | 12. 醬油：10g |
| 3. 洋蔥絲：40g | 8. 冬筍絲：30g | 13. 粗粒黑胡椒粉：2g |
| 4. 薑絲：12g | 9. 蔥絲：20g | 14. 橄欖油：30g |
| 5. 紅甜椒絲：20g | 10. 綠花椰菜：120g | |

作法

1. 洋蔥絲、薑絲、紅黃甜椒絲、乾香菇絲、冬筍絲、蔥絲洗淨並瀝乾備用。
2. 綠花椰菜川燙並調味，將魚露、醬油、粗粒黑胡椒粉、橄欖油調和成蒸魚醬汁備用。
3. 豆腐切塊置入魚盤，加上鱸魚清肉、與蒸魚醬汁一同入蒸籠蒸12分鐘。
4. 將做法1材料放在蒸好的魚肉上，澆淋熱油激發香氣即可。

龍馬精神芝麻香鬚 (芝麻龍鬚菜-蔬食)



熱量 (1人份) 78.8大卡

特色說明

龍鬚菜含有豐富的維生素A、膳食纖維與磷、鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，有助於視力保健、增強抵抗力、促進腸胃蠕動；搭配堅果、黑芝麻與白芝麻，攝取堅果好油脂。

食材

1. 龍鬚菜：400g
2. 堅果黑芝麻醬：80g (含鹽)
3. 柴魚片：5g
4. 白芝麻：2g

作法

1. 龍鬚菜洗淨以熱水川燙、浸泡冰水並瀝乾備用。
2. 將做法1的菜料切段擺盤，淋上堅果黑芝麻醬，妝點柴魚片與黑芝麻即可。

仙馬蘑菇佛手齋湯 (鮮菇素湯-蔬食)



熱量 (1人份) 169大卡

特色說明

以多種菇類、豆包取代以往佛跳牆中油炸或加工食材，以高麗菜、大白菜、紅蘿蔔、芹菜、乾香菇等食材熬煮高湯，再加入枸杞、紅棗，帶出清香又無負擔的味道。

食材

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 蔬菜高湯：600g | 7. 乾猴頭菇：50g | 13. 龍眼乾：30g |
| 2. 芋頭塊：300g | 8. 冬筍片：80g | 14. 薑片：15g |
| 3. 杏鮑菇：120g | 9. 芹菜：20g | 15. 鹽：4g |
| 4. 鴻禧菇：60g | 10. 豆包：300g | 16. 白胡椒粒：2g |
| 5. 美白菇：60g | 11. 紅棗：20g | 17. 紹興酒：25g |
| 6. 巴西蘑菇：30g | 12. 枸杞：5g | |

作法

- 熬煮蔬菜高湯，以高麗菜、大白菜、紅蘿蔔、芹菜、乾香菇、玉桂葉等食材熬湯底。
- 芋頭、豆包切塊炸熟、猴頭菇川燙備用。
- 取一湯盅依序加入芋頭塊、杏鮑菇、豆包、鴻禧菇、美白菇、巴西蘑菇、猴頭菇、冬筍片、芹菜與材料11~17，並注入蔬菜高湯。
- 入蒸籠蒸1小時即可出餐。

飛馬招財年糕餃子 (起司堅果炸年糕-蛋奶素)



熱量 (1人份) 319.5大卡

特色說明

將拜拜後的**年糕再利用**，把年糕、起司、堅果碎包進餃子皮，巧妙運用**堅果與乳製品**，將傳統糯米食轉化為營養美味年節小點；盤中撒上黑芝麻粉，更增添**優質不飽和脂肪**與豐富的**鈣、鎂**等礦物質攝取。

食材

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 年糕：160g | 5. 酥炸粉：20g |
| 2. 起司：80g | 6. 黑芝麻粉：40g |
| 3. 堅果：120g | |
| 4. 水餃皮：8g | |

作法

1. 年糕切小塊、堅果壓碎，取一水餃皮依序包入起司、小塊年糕與堅果碎，緊實封口。
2. 酥炸粉調水成酸奶流速狀態的粉漿，將水餃均勻裹上粉漿並以170°C油溫炸酥即可。
3. 在盤中撒上黑芝麻粉，放上炸起司年糕餃即可。

天馬進寶水果盅 (時令水果盅-純素)



熱量 (1人份) 57.3大卡

特色說明

以柳丁為器皿，盛裝多種在地水果，提供豐富的維生素 C、膳食纖維，增強抵抗力、促進腸道蠕動，不僅健康營養，也是解膩的餐後甜點。

食材

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 蓮霧：160g | 5. 橄欖油：10g |
| 2. 柳丁：240g | 6. 鹽：1g |
| 3. 草莓：200g | 7. 糖：8g |
| 4. 綜合生菜：40g | 8. 檸檬汁：10g |
| 5. 火龍果汁：150g | |

作法

1. 將蓮霧、草莓洗淨去除蒂頭並切塊。
2. 柳丁切半將中間果肉取出並切塊，將做法1的食材擺入柳丁盅內備用。
3. 火龍果打成汁，加入橄欖油、鹽、糖、檸檬汁煮滾並收汁，待稍涼淋在水果上即可。