



2024

樂齡

同行之

有營新煮意

青銀合作活動

成

果

共

饗

宴

電子場刊

掃我





活動流程



濠江青年商會會長黃雅穎女士
介紹嘉賓及致歡迎辭

國際青年商會中國澳門總會會長王鎮先生
致辭

開幕儀式

嘉賓及全場大合照

成果共饗宴

食譜設計心得

食譜設計比賽頒獎典禮

籌委會主席麥曉盈
致謝詞

活動結束

資助單位



企業合作單位



支持單位



澳門祐漢青年義工協會



澳門聖安多尼堂頤老之家
Casa Para Anciãos Da Paróquia De Santo António, Macau

主辦單位



1

第一組 有“營”食譜

菜名

樂齡健康煲

成員

劉麗雲 阮麗芳 張愷慈 李春仲

材料

龍脷柳：400 克（切片）
娃娃菜：100 克（切段）
嫩豆腐：200 克（切塊）
冬菇：80 克（切片）
雞蛋：2 隻（打散）
粉絲：50 克

醃料

鹽：1 茶匙

雞粉：1 茶匙

紹酒：1 湯匙

食用油：2 茶匙

胡椒粉：少許

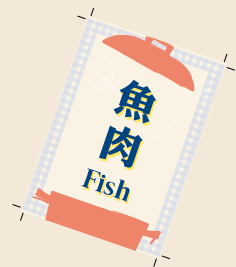
紅蘿蔔：100 克（切片）
西蘭花：100 克（切小朵）
茼蒿：適量（切碎）
蒜蓉：2 瓣（剁碎）
薑片：20 克

調味

黑松露醬：2 茶匙

器皿

砂鍋：1 個



做法

- 1) 將粉絲浸軟剪成二段，盛起備用；
- 2) 龍脷柳切片、豆腐切塊，洗淨備用；
- 3) 先將薑片和蒜蓉放入鍋爆香，加入龍脷柳煎至金黃色；
- 4) 將娃娃菜、西蘭花、紅蘿蔔、冬菇陸續加入，再炒 2~3 分鐘；
- 5) 加入雞粉、鹽、胡椒粉、紹酒調味，攪拌均勻；
- 6) 倒入熱水或清雞湯，將豆腐、粉絲、茼蒿加入，煮滾後小火燜 5~10 分鐘；
- 7) 倒入打散的雞蛋，攪拌均勻；
- 8) 加入黑松露醬，攪拌均勻，即可關火用砂鍋盛出上桌。

簡介

蛋白質來自龍脷魚塊，嫩豆腐和雞蛋，可促進身體細胞組織修補和再生，有利於長者維持肌肉。龍脷魚塊：啖啖肉、無骨，樂齡人士易於咀嚼吞咽，容易消化吸收營養；嫩豆腐：大豆製品，口感嫩滑，不用咀嚼都易於吞咽，特別對於缺鈣、牙齒有毛病的樂齡人士，是最好的食物選擇；多種蔬菜（娃娃菜、西蘭花、紅蘿蔔等）提供豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，有助於長者的整體健康、腸道通暢，不怕便秘。薑片和蒜蓉具有抗炎和提升免疫功能的作用。

營養資料參考

蛋白質：約 30 克 / 脂肪：約 10 克 / 碳水化合物：約 40 克 / 維生素 A：約 800 微克 / 維生素 C：約 80 毫克 / 鈣：約 300 毫克 / 鐵：約 4 毫克

故事

在感恩節，我教會的牧師為了多謝我們十多位會友為義工服務的奉獻，用八、九種食材放在一個大煲裏烹煮，並將其命名為「一品鍋」。我們吃得津津有味，充分流露彼此間的感恩之情。

經過我們不斷改良烹調技巧，製作成今天的「樂齡健康煲」。希望在節日期間，可煮給自己親人食，以表達感恩之情。

「樂齡健康煲」所有食材均可在菜市場容易購買，而且烹調方法簡單，容易入口，適合大部分人進食，可說是一道老少咸宜的營養菜式。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

2

第二組 有“營”食譜

菜名

魚你在一起

成員

麗群 玉嫻 妙貞 齊歡

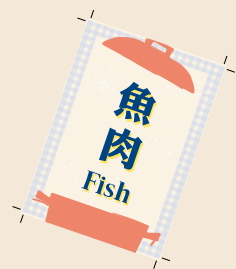
材料

龍利魚柳：2 條
三色椒：各 1 個
洋蔥：1 個
薯仔：5 個
玉米：1 條
紅蘿蔔：1 個
堅果：適量

番茄：2 個
鹽：適量
油：適量
胡椒粉：適量
黑胡椒：適量
蠔油：1 湯匙

做法

- 1) 將薯仔、玉米、紅蘿蔔洗淨後，放入鍋中蒸熟，在水中放入鹽；
- 2) 番茄去皮與三色椒、洋蔥、紅蘿蔔切塊，在鍋中倒入少量油，炒香洋蔥後將三色椒、番茄、紅蘿蔔放入一齊炒，炒熟後裝起；
- 3) 玉米剝粒；
- 4) 將薯仔去皮壓爛製薯蓉球，面上撒黑胡椒；
- 5) 用胡椒粉、黑胡椒醃龍利魚柳 15 分鐘；
- 6) 將醃好的龍利魚柳切約 7cm 寬。



擺盤

將做法 2 放在底，將煎好的魚柳放在面，撒玉米粒及堅果在面，薯蓉球放在旁邊。

簡介

是次烹飪手法主要以“煎”“炒”“蒸”為主。魚肉的質地是屬軟身，老少皆宜；紅蘿蔔經過蒸熟後保留嚼勁，與番茄、三色椒、堅果、玉米搭配有口感；薯仔經蒸熟壓成薯蓉球質地軟身，老少皆宜；洋蔥、番茄、紅蘿蔔、三色椒翻炒保留食物原有的風味。是次主題雖是魚，但以紅蘿蔔、薯仔、三色椒、玉米多種蔬菜搭配，亦設有堅果類，色香味及口感俱全。魚肉以胡椒粉及黑胡椒醃製，蔬菜主要以食物原有的味道為主，放入適量的鹽作調味。

營養資料參考

三色椒：含有豐富的膳食纖維，以及維生素 A、C、E 等抗氧化營養素。

玉米：玉米含有豐富的膳食纖維、不飽和脂肪酸、礦物質和玉米黃素等，具有良好的保護胃腸道健康和抗氧化作用。

魚：龍利魚具有海產魚類在營養上顯著的優點，含有豐富的不飽和脂肪酸，蛋白質容易消化吸收，其肌肉細嫩，口感爽滑，魚肉久煮不老，無腥味和異味，屬於高蛋白、低脂肪、富含維生素的優質比目魚類。

紅蘿蔔：紅蘿蔔的營養價值很高，紅蘿蔔的營養功效多與類胡蘿蔔素有關，對人體可能帶來的好處如降低患癌風險、有助血糖控制、減肥、促進眼睛健康等。

番茄：番茄是一種低熱量、高纖維、營養豐富的蔬果，含有多種維生素和抗氧化營養素，有助於維持身體健康、預防心血管問題和某些癌症。

洋蔥：洋蔥營養價值豐富，洋蔥含有超過 25 種植化素和類黃酮素，具有抗發炎、抗癌等功效，對心血管有益，同時也是低熱量的辛香料好選擇。

薯仔：抗性澱粉含量高，因不容易被消化，熱量只有等量白米飯的一半且易有飽足感，有助減重，調節血糖，降低膽固醇、維持腸道健康；水溶性纖維含量高，可助排便，纖維含量不比青菜差；亦含維他命 C 與鎂。

堅果：每日適量攝取堅果有益健康，成人每日建議食用 1 份堅果種子，也就是一湯匙的量。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會簡化編輯處理。

3

第三組 有“營”食譜

菜名

添丁發財

成員

歐陽健豪 羅石容 古玉梅 謝玉嫦

材料

瘦豬肉
紅蘿蔔
腰果
西芹
花生

生油
鹽、糖
生抽
胡椒粉
蠔油

做法

- 1) 將所有食材洗淨切丁。
- 2) 熱油鍋，先爆香花生、腰果。
- 3) 加入豬肉翻炒至變色，再加入蔬菜翻炒。
- 4) 最後加入調料，小火慢炒至入味。



簡介

營養價值

首先可以從營養角度來介紹。強調這道菜含有豐富的蛋白質（來自瘦肉）、維生素（來自蔬菜）、礦物質（來自腰果等）等營養成分，能夠滿足身體各項營養需求，特別適合需要補充營養的人群食用。

食材搭配

接下來，可以詳細介紹各種食材的特點及其在菜肴中的作用。比如豬肉提供蛋白質，紅蘿蔔含有維生素 A，腰果富含鈣等，這些搭配能夠形成營養的協同作用。

烹飪工藝

可以簡單描述下烹飪過程，比如先爆香花生腰果，再加入肉類和蔬菜翻炒，最後調味入味。這種炒菜的工藝能夠很好地保留食材營養，同時增加風味。

口感特點

強調這道菜的口感特點，如鮮嫩適口、清新可口等，讓大家對菜肴的口感有初步瞭解。

適合人群

這道「添丁發財」菜餚不僅營養均衡，更是集家人共聚、喜慶吉祥於一體。適合各年齡層人士享用，尤其是樂齡人士，因為它富含多種有益身體健康的營養成分，能夠滿足他們的飲食需求，同時口感清爽可口，令人回味無窮。

期望

1. 營養均衡，滿足身體需求：這道菜餚營養豐富，包含了高蛋白的豬肉、維生素 A 的紅蘿蔔、鈣質的腰果等多種有益身體健康的食材。樂齡人士品嚐後，預期能夠感受到身體的飽足感和精神的振奮感，滿足其日常所需的營養攝入。
2. 口感鮮嫩可口：菜餚以爆炒的烹飪方式烹製，使得食材保留了原有的鮮甜味，加上調料的調配，口感鮮嫩可口，不會過於油膩或偏鹹，便於樂齡人士的消化吸收。
3. 增進家人感情：這道「添丁發財」菜餚寓意吉祥，適合全家老少一起分享。樂齡人士品嚐後，預計會感受到家人的關愛和溫暖，增進彼此的感情，共用天倫之樂。
4. 促進身心健康：這道菜餚不僅營養豐富，也涵蓋了各種有益健康的成分。樂齡人士品嚐後，除了滿足口腹之慾，還能從中獲得身心愉悅，促進整體健康狀態的提升。

總結

通過以上幾方面的介紹，希望能讓大家全面瞭解這道「添丁發財」菜餚，不僅美味可口，更能滿足樂齡人士的各種需求，為他們帶來身心愉悅。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

5

第五組 有“營”食譜



菜名

花花色彩釀真菌

成員

倩兒 杏聘 迦盈 泰熹

材料

椰菜花：3-4 個
西蘭花：3-4 個
羊肚菌：10 條
黑木耳：20 個

蕃茄：4 個
紅椒：2 個
薑粒：3 塊

做法

做法嘅話，將所有材料切成碎，炒熟佢撈埋一齊。每種材料都分開炒，因為佢哋熟嘅時間唔一樣。每種材料炒嘅時候都分別加油鹽、糖、去提味。

簡介

營養嘅話都係採取五色營養，入面有唔同嘅材料。椰菜花切粒代替咗米飯。減少咗升糖元素。糖尿病患者都可以安心食用。所有材料切碎，容易消化，長者進食起嚟比較方便。紅椒同番茄有茄紅素，姜粒可以去寒。綠色有西蘭花，黑色有羊肚菌和黑木耳，適合任何年齡人士食用。年輕人愛好減肥，椰菜花炒飯是很好的代餐，同時，這也是一個素菜，適合素食愛好人群，加上低糖、低脂，長者同樣適合。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

6

第六組 有“營”食譜



菜名

六色干絲腰果小炒皇

成員

林榮峰 黃美紅 林明芳 余楚愛 陳麗寬

材料

芥蘭：半斤
雞蛋：2 隻
豆乾：3~5 塊
紅黃椒：各 1 個
黑木耳：約 250 克

鹽：適量
香菇粉：適量
橄欖油：適量
腰果：約 250 克
黑芝麻：約 250 克

做法

- 1) 所有材料洗淨，芥蘭帶葉切絲，紅、黃甜椒、豆乾、黑木耳切絲備用；把雞蛋攪拌加入炒鍋中煎成雞蛋薄片後切絲備用；
- 2) 炒鍋中加入橄欖油後，炒香豆乾放涼備用；
- 3) 炒鍋中放入芥蘭拌炒一論，把腰果、豆乾、雞蛋絲、木耳絲加入後再加入鹽、香菇粉翻炒一會；
- 4) 紅黃甜椒切絲直接拌勻即可上碗；
- 5) 上碟後放上炒熟黑芝麻即可。腰果和杏仁：稍微炒香備用。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

7

第七組 有“營”食譜

菜名

百花齊放

成員

黃鎮業 譚潔玲 黃國財 黃灶妹

材料

西芹：200 克
雞柳：200 克
紅蘿蔔：50 克
腰果：30 克
杏仁：30 克
百合：30 克
紅黃椒：各半個

芫荽：少許（裝飾用）
馬鈴薯：100 克
雞湯：100 毫升
鹽：適量
雞粉：適量
胡椒粉：少許
蠔油：1 湯匙

做法

西芹、百合、紅蘿蔔、紅黃椒、芫荽，洗淨切好備用。
雞柳：洗淨切條，加入少許鹽、胡椒粉、蠔油腌製片刻。
馬鈴薯：去皮切片，放入清水中浸泡防止氧化。
腰果和杏仁：稍微炒香備用。



熱鍋，加入適量食用油，先炒香雞柳，至變色後盛出備用。鍋中再加少許油，依次放入西芹、紅蘿蔔、紅黃椒翻炒。加入馬鈴薯片、百合，繼續翻炒均勻。

加入炒好的雞柳，調入適量雞湯、鹽、雞粉、胡椒粉和蠔油，翻炒均勻至所有食材熟透。最後加入腰果、杏仁，翻炒幾下即可出鍋，盛盤後撒上芫荽點綴。

這樣一道色香味俱全、營養豐富的“百花齊放”便完成了！

簡介

味道

這道菜融合了多種食材的鮮香脆爽，雞柳嫩滑，西芹清脆，百合微甜，紅蘿蔔和紅黃椒帶來鮮豔的色彩和清新的口感，腰果和杏仁增添了獨特的香脆口感，整體味道層次豐富。

營養價值：這道菜營養豐富，含有多種蔬菜和堅果，能提供人體所需的各種營養素：

- 西芹：富含纖維素，有助於消化和降血壓。
- 百合：具有潤肺止咳、清心安神的功效。
- 雞柳：是優質的蛋白質來源，有助於增強體力和免疫力。
- 紅蘿蔔：富含維生素 A，有助於視力健康。
- 腰果和杏仁：提供健康脂肪和多種礦物質，有助於心臟健康和提升免疫力。

故事

這道菜名為“百花齊放”，寓意著多彩多姿、繁花似錦，象徵著美好和豐收。在家庭聚會或節日宴會上，這道菜不僅味道可口，還能以其繽紛的色彩和豐富的口感吸引眾人的目光，讓餐桌變得更加豐富多彩。

個人喜好

這道菜適合喜歡多種口感和營養搭配的朋友，特別是喜愛中式快炒風味的人。它的做法簡單快捷，非常適合忙碌的現代人。不論是家庭晚餐還是朋友聚會，都是一道既美味又健康的佳餚。

期望

希望這道菜能在品味上和視覺上都給人帶來愉悅的享受。通過多樣的食材搭配，讓大家在享受美食的同時，攝取到均衡的營養，並感受到節日般的歡樂氛圍。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

8

第八組 有“營”食譜



菜名

彩色繽紛

成員

鄧尚智 柯芳婷 蘇婉兒 吳少娟 劉海通

材料

椰菜
紅蘿蔔
雞蛋
番茄仔（伴碟用）

油：少許
蠔油：少許
糖：少許
胡椒粉：適量

做法

- 1) 將所有椰菜、紅蘿蔔切絲；2) 將椰菜紅、蘿蔔絲汆水；3) 將椰菜絲、紅蘿蔔絲炒熟；
- 4) 將雞蛋發爛，煎成一片片；5) 將椰菜絲、紅蘿蔔絲放入雞蛋裏面包住；6) 然後切開兩份；
- 7) 蕃茄仔切開兩份作為伴碟。

簡介

食譜色彩繽紛、營養豐富，將新鮮的椰菜和紅蘿蔔絲精心包裹在嫩滑的雞蛋裡，每一口都是營養和美味的結合。食材經過簡單的飛水和輕炒，保留了它們的天然風味和營養價值，切絲確保老年人可以輕鬆享受到易於消化的食物。用現時年輕人喜歡的蛋包方式，讓長輩眼前一亮，也非常有趣。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

9

第九組 有“營”食譜



菜名

繽紛燦爛鳳凰展翅

成員

譚家樂 林淑貞 蘇麗儀 陳展霞

材料

雞：1 隻
蔥：4 條
姜：4 片
白芝麻：約 20 克
鹽焗雞粉：25 克
鹽：5 克
胡椒粉 1 克

黃姜粉 1 克
麻油 1 克
車厘茄仔：12 粒
綠提子：12 粒
火龍果：1 個
芒果：1 個
藍莓：20 粒

做法

- 1) 鮮雞去內臟洗乾淨，用餐紙吸乾雞水份，備用；
- 2) 用食鹽將雞內裡及雞全雙塗一次，約 3 分鐘；
- 3) 再把鹽焗雞粉 加少許黃姜粉、胡椒粉，塗上雞內及外雞反複一次，把蔥花和薑片放入雞肚內醃 30 分鐘或一小時左右，等雞入味才蒸；
- 4) 等水沸騰用大火蒸 30 分鐘左右熟放涼才拆件放於碟，排整齊在碟中，再配備蔬果伴碟；
- 5) 備生果：七彩顏色排放碟邊，彩色美觀又健康，最後在雞身表面；
- 6) 灑上已烘焙過有香味的白芝麻、待雞肉更香口及美觀。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

10

第十組 有“營”食譜

菜名

招財宮雞

成員

陳錦榮 李穎思 梁銀仙 林鴻好 黃鳳少

材料

雞胸肉：200 公克（切丁）

紅椒：50 克（切丁）

黃椒：50 克（切丁）

青椒：50 公克（切丁）

馬鈴薯：100 克（切丁）

椰菜花：100 克（切小朵）

大蔥：1 根（切段）

蒜瓣：2 瓣（切片）

生薑：1 小塊（切片）

生抽：1 湯匙

老抽：半湯匙

糖：1 湯匙

鹽：適量

生粉：適量

植物油：適量

橄欖油：適量

做法

雞肉丁、三色椒、馬鈴薯可以切丁，椰菜花切小朵方便長者食用。

鍋中加入適量油，燒熱後放入蔥、薑片、蒜片炒香。

加入雞肉丁，中火翻炒至雞肉變白。

加入馬鈴薯及椰菜花，中火翻炒至熟。

放入三色椒丁，繼續翻炒至椒丁稍微變軟。



倒入之前調好的調料汁，快速翻炒均勻。

翻炒幾下後，加入椰菜花及橄欖油拌碟即可出鍋。

簡介

宮保雞丁作為中國傳統名菜，深受人們喜愛，而彩椒的加入，參照葡萄牙特色國旗特徵，不僅增添了菜品的色彩和口感，也象徵著中西美食文化的交流與融合，呈現出別具風格的美味。

雞肉口感鮮嫩多汁經過醃製后更加入味，搭配彩椒的爽脆和微甜，使得整道菜層次豐富，既有家常的溫馨味道，又不失創新的口感體驗。

雞胸肉富含蛋白質，且脂肪含量較低，是健康飲食的理想選擇，而彩椒則富含維生素 C 和多種礦物質，色澤鮮艷，不僅能增進食慾，還有助於提高身體免疫力，整道菜營養均衡，既滿足了味蕾的享受，又符合現代老友記對健康飲食的追求，同時補充老友記營養缺失。

對於喜歡嘗試新口味、追求健康飲食的老友記來說，這道招財宮雞無疑是一個不錯的選擇。我們期望通過這道菜品，向更多人展示中西美食文化的結合之格調，讓人們在品嚐美味的同時，也能感受到不同文化間的交流與碰撞，同時，亦希望通過不斷的創新和嘗試，為大家帶來更多結合中西文化交融特色的美味佳肴。

營養資料參考

熱量：約 400 千卡 / 份

蛋白質：約 28 克 / 份

脂肪：約 17 克 / 份（主要來源於雞肉和油）

碳水化合物：約 40 克 / 份

纖維：約 6 克 / 份

維生素和礦物質：維生素 C、維生素 K、葉酸、鉀和鎂

健康效益

雞肉是優質蛋白質的來源，有助於維持肌肉功能和免疫力。

三色椒富含維生素 C 和多種礦物質，有助於抗氧化和增強免疫力。

適量的脂肪攝入，主要來源於雞肉及使用植物油。

* 由於版面關係，篇幅較長之食譜會經簡化編輯處理。

11

第十一組 有“營”食譜

菜名

羊羊得意慶繽紛

成員

馮曉欣 馮堅紅

材料

豬肉碎:200 克
 羊肚菌(大):10 朵
 紅色番茄仔:10 個
 紅色圓椒:半個
 罐裝紅腰豆:30 粒
 橙色紅蘿蔔:100 克
 黃色粟米粒:100 克
 綠色西蘭花:250 克
 綠色青瓜:100 克
 白色去皮馬蹄:100 克
 芝士:3 片
 蝦肉:150 克
 鹽焗腰果:20 粒

調味料

粟米油:適量
 鹽:適量
 糖:適量
 生抽:5 毫升
 生粉:1 匙半
 蔥花:10 克
 蠔油:10 毫升
 雞粉:半匙
 生姜:1 片(切碎)
 蒜:1 瓣(切碎)
 米酒:2 滴
 胡椒粉:1/4 匙



做法

- 1) 先用適量油、鹽、糖、生抽、生粉腌制豬肉碎，再放入少量蔥花攪拌均勻。
- 2) 將羊肚菌洗淨浸透後，一開二，把豬肉碎釀入羊肚菌里面，然後用鍋煎熟，再加適量水稀釋後的蠔油打芡淋在羊肚菌上面，待收汁後用小碟裝好。
- 3) 將西蘭花飛水後，放適量的油、鹽、糖並炒熟，然後把芝士放在西蘭花上面煮融化，再將西蘭花翻炒均勻，用小碟裝好。
- 4) 先將蝦肉切粒，再用適量的油、鹽、糖、米酒、胡椒粉腌制備用。
- 5) 將紅圓椒、紅蘿蔔、青瓜、馬蹄切粒後氽水，放適量的油、鹽、糖、再炒熟，用小碟裝好。
- 6) 用適量的油將姜蓉、蒜蓉爆香後，將蝦肉倒入鍋中炒熟，再加入步驟 5 食材以及紅腰豆翻炒均勻，再用生粉、雞粉加水做成芡汁，淋上去翻炒均勻後用小碟裝好，並將腰果鋪在上面。
- 7) 準備一個平底、橢圓形的大碟，將步驟 6 食材放在大碟中央，呈小橢圓形；然後將西蘭花放入，圍成一個中橢圓形；最後將番茄仔洗淨一開二，均勻放在碟邊，與羊肚菌相間擺放好。

簡介

種類方面

含蓋六大類:雜糧類(紅腰豆、粟米);魚肉類(豬肉、蝦肉);乳品類(芝士);蔬菜類(圓椒、紅蘿蔔、西蘭花、青瓜、馬蹄、羊肚菌);水果類(番茄仔);堅果類(腰果)。由此可見，食材種類全面。

營養方面

豬肉、蝦肉、紅腰豆含有豐富的蛋白質和鐵質，提高人體免疫力和預防貧血;芝士含有豐富的鈣質，強壯骨骼;圓椒、紅蘿蔔、西蘭花、青瓜、馬蹄、粟米、番茄含有豐富的維生素和膳食纖維，促進胃腸蠕動，預防便秘;腰果富含不飽和脂肪酸，可益智健腦，預防心血管疾病;羊肚菌是一種珍貴的食用菌和藥用菌，富含多種人體需要的氨基酸和有機鎂，一直被歐美國家奉為高級補品。由此可見，食材營養非常豐富，相得益彰!

顏色方面

食材顏色搭配上，融合紅色、橙色、黃色、綠色、白色、黑色等六種顏色，視覺上具有吸引力，令人垂涎欲滴，同時構成一幅五彩繽紛的畫面，而這也是菜名「慶繽紛」含義所在。

味道方面

菜式中間部分的五彩炒蝦丁，用清爽的蔬菜粒襯托出蝦肉的鮮味;而芝士炒西蘭花，使奶香濃郁的芝士汁覆蓋在西蘭花表面，口感絲滑;而羊肚菌的多孔結構，能充分吸收釀入其中的豬肉碎香氣，口感脆嫩而更具鮮味。

適合人群

這道菜式運用了灼、炒、燜、煎的烹飪方法，簡單易做，適合日常家居;同時既在營養上均衡搭配，又兼顧了口感和美觀，所以適合不同年齡、性別、口味的人群。不僅如此，該道菜式還蘊含美好的寓意:希望嘗過它的人們在以後的工作和生活中，都能“洋洋得意”“多姿多彩”，感受到樂齡同行的祝福!

期望方面

這道菜式中芝士炒西蘭花部分，其實是參考了西餐的做法，期望大家以後在日常家居烹飪中，可嘗試結合西式的元素，增加菜式的風味;而採用羊肚菌釀肉的做法，是緣於家中孩子不喜歡喝湯，所以摒棄用羊肚菌煲湯的常規做法。在此拋磚引玉，期望大家有更多的靈感和創意!



第一組



第二組



第三組



第五組



第六組



第七組



有“營”
食譜實踐日

2024 樂齡同行之
有營新煮意

青銀合作活動



05/26 啓動禮

青銀合作活動 



2024 樂齡同行之
有營新煮意



——啓動禮及樂齡有“營”工作坊

本次活動花絮

——樂齡有“營”工作坊



2024 樂齡同行之
有「營」新煮意



青銀合作活動

06/15

——有「營」食譜實踐日及
溝通工作坊

本次活動花絮

活動回顧

2021「樂齡同行智慧城市體驗」



活動回顧

2022「樂齡同行情抒習」



活動回顧

2023「樂齡同行運動會」35天陪伴你



2024 樂齡同行之 有營新煮意



2024 樂齡同行之
有營新煮意

齊聚合作活動

