

健康年菜芝麻多 油醬粉粒如何用？

「芝麻開門」這句話，大家耳熟能詳。
新春年頭，家人團聚，親友互訪，吃吃喝喝，
各式年菜總是似曾相識，聞之不覺生膩！
今年有了芝麻的神奇力量，
看看芝麻油醬粉粒料理的年菜變得怎麼的健康？
怎麼的有創意？

神奇力量 來自多元營養素

一元復始，萬象更新，新的一年充滿期待！就像
「芝麻開門」，門後的神奇世界，令人感到富足快樂，
同樣的，只要打開芝麻的美味方程式，今年的
年菜會叫人驚豔，食指大動！

芝麻補益身體，古今中外用於養生保健，入菜料理，
非常普遍。馬可波羅遊記「東方見聞錄」就記載富貴的波斯人寧用芝麻油而不用橄欖油，此外，
在中國及印度傳統醫學，芝麻則以藥食同源的「上藥」來看待。

從現代養生保健的觀點，芝麻營養素優質且多元，
芝麻油富含不飽和脂肪酸，是安定、耐久藏的食用油，
芝麻的優質蛋白在日本已廣為運用到保健產品，
至於特色的天然抗氧化維生素E及芝麻素，更是保健食品的寵兒。
提到黑芝麻豐富的鈣質，就更令人驚訝，居然是同重量牛奶的10倍以上！



通過台灣CAS有機農產品驗證的富味鄉芝麻產品

有機芝麻 健康美味更上層樓

使用這些芝麻的油醬粉粒入菜，營養又好吃，若要再上層樓，體現極致的健康與美味，就不要錯過優質的有機芝麻產品。

嚴選每一粒芝麻來源的富味鄉，有機芝麻產品所使用的芝麻原料，不用化學肥料、農藥栽培，也不添加防腐劑等添加物進行加工，而且從生產、加工、分裝、流通到販賣，都遵守有機驗證規範，完整記錄生產資訊，並通過台灣CAS有機農產品驗證及慈心有機農業發展基金會的慈心有機認證。

富味鄉堅持生產健康、美味又符合自然環保的有機芝麻產品，讓消費者吃到品質最好、香氣濃郁、純粹真正天然、友善地球環境的有機芝麻產品。

芝麻油醬粉粒的年菜美味關係

健康就是財富，芝麻開門，健康進門，財富就跟著來！新春年頭，看看芝麻油醬粉粒如何燒就年菜千萬味，開運、健康、又美味！



王謝府宴香米糕

舌燦味豐六拼盤 腰果、花枝、鵝掌、紅蘿蔔、小黃瓜、滷牛腱肉，以芝麻香油提香，佐以芝麻醬調味

富味麻香三杯鮮 以純正黑麻油調製三杯醬精烹金目魚、蝦仁、花枝、杏鮑菇等

四季果香麻油雞 以傳統有機黑麻油調製巴西蘑菇高湯精燉土雞、薑片、果料而成

吉羊獻禮一品饌 法式羊小排修除油脂、調味、表面煎熟，塗抹芝麻醬，裹以芝麻粒，烤製而成

王謝府宴香米糕 以紅粳、長糯米為主食材，黑麻油爆香雞絲、魷魚絲等蒸製而成

翡翠黑玉芝麻餃 以黑芝麻粉揉製水餃麵皮，內餡包裹青綠蔬菜餡料

富貴團圓芝麻球 以糯米粉、養生餡料，外裹黑、白芝麻粒製成



更多芝麻健康年菜及食譜
請上富味鄉芝麻食藝網