

美味關係研究-
在地食材 57 道創意料理為例

覃孟雄 著

睿煜出版社

序言

在教學過程中發現，學校在關於中餐烹飪實習課程的教學裡，授課內容多以檢定考試為主軸，學生對於創意思考方向、如何自行運用食材的能力都是較沒有概念的。此外，學生的成績評分大多採用實作評量，導致學習效果也是極其有限的，為了提升學生們學習誘因，大力推舉鼓勵學生們參加校內外廚藝競賽活動，培養學生思考和互助合作能力。

當學生們達到願意主動思考的目的時，隨之改變的就不只是學習態度。在整個比賽的過程中，學習興趣漸漸的被提升，甚至主動在廣大的知識寶庫裡努力尋找、嘗試，發揮獨特的創造力及思考能力；廚藝各方面的認知逐漸增進，肯動手練習試煉，對於自己的技術有一定程度的認同及肯定，再加上師長激勵及學弟妹們的讚賞，獲得的成就感更是前所未有，也培養了學生們的榮譽感，最重要的是學習態度以及團隊合作情況更是進步不少，主動學習、策劃執行各種餐飲相關的活動，也是學習餐飲的重要課程之一。從活動一開始的發想、洽談、聯繫……到圓滿的執行完畢，每一個過程對於活動的參與人員都會有許多意想不到收穫。

最終便有了寫這本書的念頭便油然而生，藉由與學生激發出創新雋永的好料理，讓孟雄能夠與學生共同參與、相互成長。

本人在業界待了將近 25 個年頭，因緣際會進入學校擔任教職，一轉眼也十多年了，習得有別於以往的智識，並得以與無數餐飲未來主人翁們教學相長，餐飲教育的開枝散葉、齊步發展可見一斑。

目 錄

| | |
|-------------------|----|
| 序言 | I |
| 目錄 | II |
| 一、廚師的職業道德 | 1 |
| 二、好廚師的定義 | 2 |
| 三、對象不同，菜的口味也要入境隨俗 | 3 |
| 四、創意料理五要件 | 4 |
| 五、傳承做好職場倫理 | 5 |
| 六、與國際接軌 | 6 |
| 七、在地食材 57 道創意料理 | 7 |
| 第一道--龜甲飄香，台灣味 | 8 |
| 第二道--龜鄉·豚 | 10 |
| 第三道--豚穀·憶 | 12 |
| 第四道--圓融 | 14 |
| 第五道--冬情 | 16 |
| 第六道--瓜意·圓融 | 18 |
| 第七道--念祖情深尋古味 | 20 |
| 第八道--珍菇·果情 | 22 |
| 第九道--心之所在念情蔘 | 24 |
| 第十道--燻香一品在地情 | 26 |
| 第十一道--一聲蹄饗贏百年 | 28 |
| 第十二道--圓蹄蒂落映古城 | 30 |
| 第十三道--蔘、蛋、淨、墨、醜 | 32 |

| | |
|--|----|
| 第十四道--美和·相思..... | 34 |
| 第十五道--念祖情深尋古味..... | 36 |
| 第十六道--「賦予」-富..... | 38 |
| 第十七道--「味道」-味..... | 40 |
| 第十八道--「香味」-鄉..... | 42 |
| 第十九道--烤花椰菜蛋鑲苦瓜附玉米餅佐玉米醬汁..... | 44 |
| 第二十道--檸香烤紅石斑捲附番紅花燉飯佐 檸檬奶油醬汁..... | 46 |
| 第二十一道--香煎牛小排附洋芋餅佐紅酒醬 汁附紅椒醬..... | 48 |
| 第二十二道--紅酒無花果鑲雞腿配杏仁角南 瓜雞肉捲佐紅醬..... | 50 |
| 第二十三道--炙燒佛羅倫斯雞胸配香煎雞捲 附番紅花燉飯佐獵人醬汁..... | 52 |
| 第二十四道--煙燻紅石班魚配蜜南瓜佐沙 巴翁醬汁附蘆筍醬汁..... | 54 |
| 第二十五道--香煎牛小排配威靈頓牛排佐 馬德拉酒醬汁..... | 56 |
| 第二十六道--煎櫻桃鴨胸配玉米餅佐無花果醬汁..... | 58 |
| 第二十七道--羅旺斯明蝦配焗櫛瓜附香料 薯泥佐蝦殼醬汁..... | 60 |
| 第二十八道--紫山藥磨菇濃湯附雞肉餡餅..... | 62 |
| 第二十九道--嫩煎牛菲力附菇菇薯餅佐甜椒醬汁..... | 64 |
| 第三十道--紅酒無花果雞捲配海鮮塔塔佐 荔枝哈密瓜莎莎..... | 66 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第三十一道--東方美人茶燻圓鱈附馬鈴薯 | |
| 杏桃餅佐果香醬汁..... | 68 |
| 第三十二道--覆盆子慕思配烤蘋果搭糖漬柳橙皮..... | 70 |
| 第三十三道--蜜汁松板豬佐奶油薏仁飯附小紅梅咖啡醬汁.. | 72 |
| 第三十四道--烤培根圓鱈佐鯢魚大蒜奶油醬汁附 | |
| 加拿大野米燉飯..... | 74 |
| 第三十五道--蜜汁烤松板豬肉佐洛神梅子醬附蜜葡萄柚..... | 76 |
| 第三十六道--飄香..... | 78 |
| 第三十七道--紅酒蜜李鑲雞腿佐香橙奶油醬汁配 | |
| 香煎南瓜雞肉捲附玉米餅..... | 80 |
| 第三十八道--檸香烤紅石斑捲佐大蒜奶油醬汁附 | |
| 番紅花燉飯..... | 82 |
| 第三十九道--烤栗子泥鑲苦瓜佐紅醬附炒薏仁..... | 84 |
| 第四十道--燉煮豬腳佐紅酒醬汁附洋芋餅..... | 86 |
| 第四十一道--梅燒子排..... | 88 |
| 第四十二道--梅香松板米漢堡..... | 90 |
| 第四十三道--梅汁白肉..... | 92 |
| 第四十四道--焗烤鮭魚..... | 94 |
| 第四十五道--梅醬蝦球..... | 96 |
| 第四十六道--梅醬櫻花蝦沙拉..... | 98 |
| 第四十七道--涼拌蓮藕..... | 100 |
| 第四十八道--梅子番茄蜜..... | 102 |
| 第四十九道--梅香荔枝肉..... | 104 |
| 第五十道--藍帶豬排佐梅醋醬..... | 106 |
| 第五十一道--梅香苦瓜扣排骨..... | 108 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第五十二道--醉梅子雞..... | 110 |
| 第五十三道--梅醬炸蝦餅..... | 112 |
| 第五十四道--梅香水果凍..... | 114 |
| 第五十五道--梅子蒸魚..... | 116 |
| 第五十六道--廣東梅子泡菜..... | 118 |
| 第五十七道--茄忠梅汁鯛魚..... | 120 |

一、廚師的職業道德

在職場上無論哪個領域、哪種工作，我們都希望所有從業人員都能有基本的敬業精神與職業道德。而坊間一般談到「敬業精神」，多數的解釋是指人們基於對一件事情、一種職業的熱愛，而產生的一種全身、心投入的精神，是社會對人們工作態度的一種道德要求。

而「職業道德」則是指一種被普遍認為是從事一種職業的人士，應該遵守的道德規範。作為餐飲工作者，廚師的職業道德更為重要，他不僅是個人的修為表現，更是影響所有人的飲食健康，第一線的廚師是要負起最大的責任，不可把不應該、不可以的食物或添加物給客人吃。

其次是要珍惜食材，物盡其用不浪費，廚師的職業道德包含很多，切好東西或剩餘的食材可以拿來作飯菜，研發各種食材，只要用心，就是「惜食」；珍惜資源，不濫用水電瓦斯等。

◆坊間對餐飲人員的職業道德要求，通常可概分為以下幾點：

品德方面：

- 隨時學習，加強自己專業知態。
- 時時精進廚藝，不以目前狀況為滿足。
- 隨時不忘「行善布施」。
- 與人和睦相關，不與人意氣相爭。

個人習慣方面：

- 上班時不配帶飾物，服裝保持乾淨清潔
- 戒檳榔、煙、酒、賭博。

烹調方面：

- 烹調時「調味料少一點、健康多一點」。
- 烹調食物應以天然、原料為主。
- 應均衡飲食，不以大魚大肉滿足消費者。

◆環境衛生方面：

- 經常保持廚房乾淨、清潔及乾的地板。
- 注意操作衛生，避免交叉污染。

二、好廚師的定義

除了功夫好，能溝通、能配合外，也要能主動提出，幫助公司成長。除了客觀外在因緣要能配合外，廚師個人主觀的內在要件更為重要。料理之外也要有「肚量」，樂於教人、助人、關心人、習慣要好，隨時吸取別人的長處。

好廚師教「廚藝」也教「做人」，在職場上，無論那個行業，成員難免總有優、劣之分，希望從正面、積極面，來看待好廚師的當為與不當為。

好廚師綜合來看，要懂得：做人、管理、敬業精神、職業道德與好的態度與觀念。



三、對象不同 菜的口味也要入境隨俗

口味不同，例如大陸很成功的全聚德，台灣不見得就適合。近年來國內餐飲界也颳起「米其林」旋風，不時有餐廳砸重金禮聘外國大廚駐店料理，藉以吸引更多饕客上門。對象不同，地域不同，口味也要跟入境隨俗做調整。

◆《米其林指南》(Le Guide Michelin)是法國知名輪胎製造商米其林公司所出版的美食及旅遊指南書籍的總稱，其中以評鑑餐廳及旅館，書皮為紅色的「紅色指南」(Le Guide Rouge)最具代表性，所以有時《米其林指南》一詞特指「紅色指南」。除了紅皮的食宿指南之外，還有綠色書皮的「綠色指南」(Le Guide Vert)，內容為旅遊的行程規劃、景點推薦、道路導引等等。

一直以來《米其林指南》的評鑑工作，一定遵循以下四項原則：

1. 身份親自到餐館或者酒店用、住宿，品評打分。
2. 保證出現在指南上的任何一家餐館、酒店都經過精心挑選。
3. 為求客觀由評鑑方自己付費買單。
4. 每年三月更新指南，保證信息的準確性。

米其林餐廳的評分項目，主要針對：

- 餐廳的食物-即烹調技術 (佔 60 分)
- 用餐環境-包括裝潢 (佔 20 分)
- 服務-過與不及都不行 (佔 10 分)
- 酒的搭配 (佔 10 分)

而一向被視為有如「美食聖經」地位的「米其林指南」，並非沒有爭議。特別是在跨入亞洲（東京、香港）市場的評鑑之後，東西方「文化差異」的批評聲浪從未停過。然而撇開爭議，他山之石可以攻錯，藉此重新檢視並建立我們的美食文化品味，何當不是一個好的契機。

四、創意料理五要件

創意的條件（五要）：多看、多學、多問、多聽、多做。俗話說：有創新，才有傳統；因此今日的創新，是明日的傳統，而講到餐飲料理的研發創新，更需要以傳統做根底。

而在研發創意料理，講究色、香、味、型之外，還有是器皿。器皿用不對，好比 18 吋硬是用 12 吋，型就不及格了，當一個好的廚師是要有藝術天份的，成敗的關鍵是所提的那五個要件。

而創意者，第一個要帶天份，第二個還是要用心。能否掌握食材特性，進而加以改革，就要看廚師是否用心，只看，沒有辦法，絕對做不好；改革研發，食材的本質不能違背食材的本質。

擺盤是除了美食本身之外，決定一道菜是否吸引人的因素一。而在創意的美食國度裡，有時也會出現一些不應該出現的擺飾，或者是抄學不對，沒用心研究食材本質，甚至生熟食材混做一堆誤謬景象。

能用最便宜的食材，做出好吃的料理，賣最好的價格，就是好的創意料理的人，能做一個好料理的人，不是只會用鮑魚、魚翅、燕窩、龍蝦才好吃。能用最便宜的東西，做最好吃的料理，賣最好的價錢，不是食材高檔就一定是好料理。

五、傳承做好職場倫理

兩種不同的態度，取決於你的觀念：觀念與態度上還是在於是當師傅、還是做學徒，隨著「拜師學藝」的傳統逐漸消失，取而代之的是餐飲學校的設立。現代人已經難以理解所謂師傅的技藝，與拜師的倫理在傳承上的重要意義。不管老師也好、廚師也好，他所要做到的不只有做料理的精神，還有傳承，傳承就是做好職場的倫理。



六、與國際接軌

美食是國家發展的最佳軟實力，由近幾年來全球各國政府無不有系統、有計劃的發展美食，就可看出。而台灣美食不但是我國文化表現的一環，更是吸引觀光客到訪旅遊的重要資源之一，因此行政院由經濟部成立「台灣美食國際化推廣小組」，希望能藉由在地國際化與國際當地化的兩大策略，結合觀光，拓展台灣美食文化。

此外，也協助台灣美食業者成立台灣美食國際化推動聯誼會，藉此廣納台灣餐飲業者對於美食國際化相關議，透過台灣美食業者集體發展的力量及政府資源後端的支持，提高台灣餐飲相關產業國際化水準，從而爭取國際榮譽及聲望，進而塑造台灣美食形象，同時提升台灣美食業者國際展店之商品、財務、人力資源、銷售、及研發管理等能量，將台灣美食有系統地推廣至國際。

七、在地食材 57 道創意料理



1. 龜甲飄香，台灣味

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|--------|
| 圓鱈魚..... | 60 公克 |
| 雞腿..... | 60 公克 |
| 烏魚子..... | 30 公克 |
| 蛋..... | 50 公克 |
| 黃椒..... | 5 公克 |
| 南瓜..... | 5 公克 |
| 蛤蠣..... | 10 公克 |
| 山藥..... | 20 公克 |
| 菇類..... | 60 公克 |
| 蔬菜類..... | 100 公克 |

調味料

| | |
|----------|----|
| 醬油..... | 適量 |
| 橄欖油..... | 適量 |
| 肉桂棒..... | 適量 |
| 月桂葉..... | 適量 |
| 鹽..... | 適量 |
| 糖..... | 適量 |

製作過程(Procedure)

1. 圓鱈魚以醬油、香料、白酒醃製備用，雞腿以醬油、蒜頭、白酒醃製備用。
2. 蛋液加入醬油醃製蛤蠣、菇片、花椰菜蒸熟備用。
3. 麻油爆香老薑，入醬油、米酒、枸杞、紅棗，炸過的山藥燒製入味。
4. 雞腿捲入烤乾後的菇片，捲型後大火間上色，入烤箱 180 度 15~20 分。
5. 依序排入蒸蛋、圓鱈魚、薑汁番茄、麻油山藥、雞腿捲、蔬菜，淋上醬汁即可。

注意事項

1. 煙燻需要充分上色。
2. 雞肉捲需捲緊，避免鬆開。



成品一
龜甲飄香，台灣味



2. 龜鄉・豚

配方(Prescription)

材 料

瘦肉.....20 公克
白表.....3 公克
子排.....120 公克
豬肝、豬耳朵.....15 公克
豬皮.....25 公克
鹹蛋黃.....10 公克
無花果乾.....5 公克
鑽石花椰菜.....2 公克
紅甜椒.....2 公克
南瓜.....10 公克
白蘿蔔.....5 公克
開心果、松子.....3 公克
洋芋.....15 公克

調味料

醬油.....適量
鹽巴&胡椒.....適量
肉桂棒.....適量

製作過程(Procedure)

1. 子排醃玉米粉、醬油、基本調味後下油鍋炸至金黃蒸軟備用。無花果醬汁：紅酒收汁，醬油、肉桂棒、月桂葉、麥芽糖、無花果乾濃縮備用。
2. 豬肉泥拌入紅蔥頭、香菜、蔥、醬油、糖、胡椒粉、香油上粉炸熟備用。將鹹蛋黃蒸熟後下去炒發加入蒜末、辣椒末、蔥末再加入炸好的豬肉泥拌勻備用。
3. 豬肝洞：豬肝泡熟切丁、豬耳朵滷入味切丁，醬油、味淋、清酒、柴魚片、豬皮加水熬出膠質拌入豬丁、蔬菜丁冷卻成型備用。
4. 培根餅：洋芋泥拌入培根、菌菇碎，加醬油調味，拍粉炸上色即可。

注意事項

1. 豬肝必須充分去腥。
2. 豬肋排需滷製入味，軟爛。



成品一
龜鄉·豚

3. 豚穀・憶

配方(Prescription)

材 料

月光米.....120 公克
紅蔥頭.....20 公克
五花肉.....30 公克
嫩薑.....5 公克
青蔥.....5 公克
香菜.....5 公克

調味料

醬油.....40 公克
米酒.....適量
糖.....適量
甘草片.....5 公克
豬骨高湯.....適量

製作過程(Procedure)

1. 米洗淨以高湯代替水蒸熟。
2. 紅蔥頭炒至黃，撈起炒豬肉和薑。
3. 炒上色加入醬油，下米酒嗆鍋，冰糖、豬肉高湯、甘草片。
4. 下炒過的紅蔥頭、青蔥後熬煮入味備用。



成品一
豚穀·憶

4. 圓融

配方(Prescription)

材 料

國產米.....150 公克
鮭魚.....15 公克
花枝.....1 片
鮮蚶.....2 朵
蛋.....1 個
青蔥.....10 公克
小黃瓜片.....5 公克
松阪豬.....20 公克
九層塔.....15 公克
紫蘇梅.....5 公克
聖女番茄.....10 公克
南瓜片.....5 公克

調味料

雞粉.....適量
鹽巴.....適量
雞粉.....適量

製作過程(Procedure)

1. 米洗淨以高湯代水蒸熟。
2. 花枝切花刀，鮮蚶拍粉乾炸，鮭魚切鬆乾炸。
3. 蔥切花，松阪豬切丁。
4. 聖女蕃茄以紫蘇梅醃製，其餘瓜片皆已柚子茶蜜製。
5. 熱鍋炒香蛋，依序下松阪豬丁，飯，大火翻炒，下海鮮料，蔥花，起鍋前在下九層塔與些許高湯嗆鍋即可。

注意事項

1. 海鮮料需最後加入，以免烹肉質變老。



成品—圓融

5. 冬 情

配方(Prescription)

材 料

國產米.....150 公克
鴨肉.....50 公克
冬菇冬筍.....3 片
泡菜.....10 公克
蛋.....1 個
青蔥.....

調味料

麻油.....適量
鹽.....適量
雞粉.....適量

製作過程(Procedure)

1. 米洗淨以高湯代水蒸熟。
2. 鴨肉以藥膳高湯燉煮後與冬菇冬筍切絲。
3. 白菜醃製成韓式泡菜。
4. 熱鍋炒香蛋，雙冬絲，下飯大火翻炒後，在下鴨肉絲，起鍋前在下些許高湯嗆鍋即可。

注意事項

1. 炒飯需要把飯超鬆開,不能成團。



成品一
冬情

6. 瓜意・圓融

配方(Prescription)

材 料

冬瓜.....30 公克
南瓜.....15 公克
杏仁角.....5 公克
嫩薑.....5 公克
蔬菜絲
(紅蘿蔔, 黃椒, 絲瓜)...10 公克
猴頭菇餡
(猴頭菇, 豆腐, 金針菇).10 公克
新鮮花椰菜.....100 公克

調味料

樹子醬.....50 公克
無糖豆漿.....50 公克
醬油.....10 公克
鹽、胡椒.....5 公克

製作過程(Procedure)

1. 冬瓜、南瓜整形，蔬菜切絲，猴頭菇切碎以豆腐製成素餡。
2. 冬瓜盅鑲入素餡，以樹子醬燒至入味。
3. 花椰菜炒香，果汁機打碎過濾濃縮成醬汁。
4. 南瓜沾上杏仁角炸至金黃酥脆。
5. 以薑味炒香蔬菜絲。以糖蜜製火龍果。
6. 擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 冬瓜必續燉煮入味,但不可過久,以免變形。



成品一
瓜薏·圓融



7. 念祖情深循古味

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 新鮮丹蔘..... | 150 公克 |
| 雞腿..... | 200 公克 |
| 蘆筍..... | 30 公克 |
| 紅蘿蔔..... | 15 公克 |
| 南瓜..... | 45 公克 |
| 雞蛋..... | 150 公克 |
| 乾辣椒絲..... | 30 公克 |
| 香菜..... | 3 公克 |
| 大白菜葉..... | 30 公克 |
| 絞肉..... | 150 公克 |
| 紅、黃甜椒..... | 18 公克 |
| 帶殼蝦..... | 45 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 醬油..... | 30 公克 |
| 米酒..... | 10 公克 |
| 蠔油..... | 30 公克 |
| 鹽、胡椒..... | 適量 |

製作過程(Procedure)

1. 雞胸肉去筋膜，入果汁機攪至泥狀，拌入鮮奶油、鹽、糖備用，芥菜葉用雞高湯煮熟。
2. 菜脯泡水切碎，炒至金黃色拌入作法 1 中，菠菜葉燙軟包入鵪鶉蛋。
3. 雞腿去骨醃少許鹽、紅蘿蔔、蘆筍、筊白筍皆切成小條狀，以海苔包覆包入雞腿中蒸至定型。
4. 紅、黃甜椒切造型片，蘆筍削尖皆燙熟，調味料煮滾入雞腿滷至熟備用
5. 三節雞翅皆去骨醃梅子汁，梅子去籽皆塞入雞翅，棒棒腿內以保鮮膜固定蒸九分熟備用。
6. 燻料備妥，雞翅、棒棒腿抹少許梅子汁燻至表面金黃，之後表面塗少許蜂蜜即可。

注意事項

1. 雞肉慕斯需低溫慢慢煮熟，以免口感變材。



成品一
念祖情深尋古味

8. 珍菇・果情

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 鴻喜菇..... | 25 公克 |
| 美白菇..... | 25 公克 |
| 杏鮑菇..... | 25 公克 |
| 金針菇..... | 25 公克 |
| 蘋果..... | 25 公克 |
| 哈密瓜..... | 25 公克 |
| 番茄..... | 15 公克 |
| 秋葵..... | 15 公克 |
| 南瓜..... | 5 公克 |
| 小黃瓜..... | 5 公克 |
| 無花果..... | 5 公克 |
| 水果玉米..... | 100 公克 |
| 馬鈴薯..... | 30 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 柚子醬..... | 20 公克 |
| 無糖豆漿..... | 50 公克 |
| 桂花蜜..... | 10 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 水果切條，菇類切絲捲上腐皮沾上九層塔麵糊炸至金黃上色。
2. 鴻喜菇烤乾拌入馬鈴薯絲煎上色。
3. 水果玉米炒香，果汁機打碎過濾加入無糖豆漿濃縮成醬汁。
4. 秋葵鑲上餡料過油燒素蠔油。以柚子茶蜜南瓜小黃瓜片。以桂花蜜無花果。
- 5 擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 腐皮油炸時，油溫需中大火，以免腐皮含油。



成品一
珍菇·果情



9. 心之所在念情蔘

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 新鮮丹蔘..... | 60 公克 |
| 雞腿..... | 120 公克 |
| 蘆筍..... | 30 公克 |
| 紅蘿蔔..... | 15 公克 |
| 南瓜..... | 45 公克 |
| 雞蛋..... | 50 公克 |
| 乾辣椒絲..... | 30 公克 |
| 香菜..... | 3 公克 |
| 大白菜葉..... | 30 公克 |
| 絞肉..... | 80 公克 |
| 紅、黃甜椒..... | 18 公克 |
| 帶殼蝦..... | 45 公克 |
| 綠捲鬚生菜..... | 30 公克 |

調味料

| | |
|---------|-------|
| 醬油..... | 30 公克 |
| 米酒..... | 10 公克 |
| 蠔油..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 雞腿去骨醃丹蔘汁，鹽、糖、蘆筍、紅蘿蔔切長條削尖燙熟，丹蔘切長條和切小粒，南瓜切片蒸至熟備用。
2. 雞蛋打散加入丹蔘粒、九層塔、鹽煎成厚蛋，雞腿包入丹蔘、紅蘿蔔、蘆筍、南瓜蒸至熟切塊，乾辣椒絲，香菜。
3. 丹蔘、蘆筍、馬蹄、乾香菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、芹菜、薑皆切小粒，南瓜切片，紅、黃甜椒切長條蒸熟備用。
4. 大白菜葉燙軟，絞肉拌入作法 1 內餡，丹蔘汁、鹽、糖、胡椒粉、香油、太白粉，包入大白菜葉內蒸至熟備用。
5. 帶殼蝦去殼醃丹蔘汁，少許鹽，開背去腸泥，綠捲鬚生菜泡水備用。
6. 丹蔘切小粒，蝦子沾麵粉、蛋黃、丹蔘小粒炸至熟，酥脆備用。

注意事項

1. 雞肉捲入食材時，需拍少許太白粉，以便雞肉能密合成捲。



成品——
心知所在念情蓼



10. 燻香一品在地情

配方(Prescription)

材 料

| | |
|--------------|--------|
| 豬前腳..... | 60 公克 |
| 九層塔根..... | 120 公克 |
| 辣椒頭根..... | 30 公克 |
| 四季豆、青辣椒..... | 15 公克 |
| 紅椒、黃椒..... | 45 公克 |
| 豆豉、蝦米..... | 50 公克 |
| 紅 K、洋菇..... | 30 公克 |
| 花椰菜..... | 3 公克 |
| 九層塔花..... | 30 公克 |
| 蔥..... | 80 公克 |
| 薑..... | 18 公克 |
| 蒜頭..... | 45 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 柚子醬..... | 30 公克 |
| 香魁克..... | 10 公克 |
| 麥芽糖..... | 10 公克 |
| 辣豆瓣醬..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 豬腳去骨川燙洗淨血水和蔥、辣椒頭、九層塔根、九層塔、老薑一起下去熬高湯被用。
2. 豬腳去筋、油醃少許鹽捲起成圓柱狀入作法 1 中水滷至入味，四季豆切段，黃紅椒、青辣椒切丁，蔥薑蒜辣椒、蝦米、豆豉剝末，洋菇切 1/4，花椰菜、紅 K 修成小顆狀被用。
3. 甘蔗片鋪底上面依序鋪甘蔗泡、貳砂糖，滷好的豬腳捲抹少許貳砂糖汁後開始醃燻至上色，之後再抹上少許柚子醬，九層塔花炸酥備用。
4. 鍋內熱鍋熱油入絞肉煸過後下蔥、薑、蒜、辣椒、蝦米豆豉爆香依序加入辣豆瓣醬、紹興酒、鹽、糖、胡椒粉，四季豆、椒類、青辣椒快速翻炒即可，起鍋前點少許麻油提香。

注意事項

1. 豬腳需滷到入味，軟 Q。
2. 豬腳成捲時，避免再入鍋烹煮，以免鬆開。



成品一
燻香一品在地情

11. 一聲蹄饗贏百年

配方(Precription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 豬前腳..... | 200 公克 |
| 糯米粉..... | 100 公克 |
| 櫻花蝦..... | 10 公克 |
| 乾香菇..... | 5 公克 |
| 青江菜..... | 5 公克 |
| 香菜..... | 5 公克 |
| 鹹鴨蛋..... | 10 公克 |
| 馬蹄..... | 5 公克 |
| 杏鮑菇..... | 5 公克 |
| 澎湖絲瓜..... | 15 公克 |
| 筊白筍..... | 10 公克 |
| 蒜頭..... | 5 公克 |
| 蔥..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 醬油..... | 20 公克 |
| 番茄醬..... | 30 公克 |
| 蠔油..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 糯米粉加水搓成麵糰，取 1/3 入熱水煮至浮起再丟回原本的 2/3 麵糰中搓勻，包入豬絞肉內餡(豬腳、櫻花蝦、馬蹄、乾香菇)，入熱水中煮至熟成，以櫻花蝦粉、乾香菇、青江菜盤飾即可
2. 豬腳肉片薄包入紅、黃甜椒條、蘆筍、筊白筍，外圍裹杏鮑菇片入蒸鍋蒸至熟，上面點綴紅色鮭魚卵即可。
3. 豬腳肉以溫水泡熟方式煮至熟，修成三角形外圍以澎湖絲瓜、酸菜包裹入蒸鍋蒸定型，上面點綴少許黑色鮭魚卵即可。
4. 豬腳肉、紅 K、蘆筍切條燙熟以海苔、板條包覆，上面點綴少許鴨蛋黃即可。

注意事項

1. 糯米麵團需蓋著隔絕空氣，以免太乾。



成品一

一聲蹄饗贏百年



12. 圓蹄蒂落映古城

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 豬前腳..... | 120 公克 |
| 紅仁鴨蛋..... | 20 公克 |
| 洋蔥..... | 10 公克 |
| 蔥..... | 10 公克 |
| 薑..... | 10 公克 |
| 辣椒..... | 5 公克 |
| 蒜頭..... | 5 公克 |
| 地瓜..... | 5 公克 |
| 薏仁..... | 10 公克 |
| 花椰菜..... | 10 公克 |
| 紅椒..... | 5 公克 |
| 黃椒..... | 5 公克 |
| 蒜頭..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 辣醬油..... | 30 公克 |
| 番茄醬..... | 10 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 豬腳去骨將肉片均勻醃鹽、米酒、胡椒粉備用。
2. 鴨蛋洗淨入水煮熟後將蛋黃取出留蛋白，切成小丁備用。
3. 將蛋白包入豬腳內以棉繩固定入蒸鍋一小時。
4. 薏仁洗淨入電鍋煮熟後和黃、紅椒拌炒調味，紅 K、小黃瓜片薄片、白 K 壓模型，地瓜切片炸熟備用。
5. 蒸熟後的豬腳表面抹少許醬油以熱油用油淋方式炸至表面酥脆。
6. 以洋蔥和辛香料爆炒加蕃茄醬、梅林辣醬油做成油淋醬備用。

注意事項

1. 薏仁需先泡水，以免烹煮時不容易熟透。



成品一
圓蹄蒂落映古城

13. 蔘、蛋、淨、墨、醜

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|-------|
| 中捲..... | 80 公克 |
| 鮭魚..... | 60 公克 |
| 雞脖子..... | 80 公克 |
| 雞冠..... | 40 公克 |
| 板豆腐..... | 20 公克 |
| 黃甜椒..... | 10 公克 |
| 青椒..... | 10 公克 |
| 青江菜..... | 10 公克 |
| 紫地瓜..... | 10 公克 |
| 梅麵線..... | 30 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 御釀醬油..... | 15 公克 |
| 黑糖醬油..... | 20 公克 |
| 薄鹽醬油..... | 20 公克 |
| 米酒..... | 10 公克 |
| 蠔油..... | 15 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 鮭魚醃入調味料入烤箱烤至香酥成魚鬆，薑切細絲，紅 K、小黃瓜切片燙熟，紫地瓜、梅麵線皆炸熟。
2. 紅蔥頭、乾香菇、蝦米、蒜頭皆切末和烤酥的鮭魚鬆做成鮭魚肉燥飯備用。
3. 中捲清洗乾淨將鮭魚肉燥飯塞入用牙籤固定起來抹御釀醬油入烤箱烤至熟嫩即可。
4. 雞脖子、雞冠皆清洗乾淨醃入醬油、米酒、鹽去腥，黃椒、青椒切尖片燙熟，青江菜炸過備用。
5. 雞脖子包入炸過板豆腐再包入雞冠入滷汁滷至入味、上色，撈起，修型備用，青江菜一起滷過。

注意事項

1. 中捲再切割時，需下刀俐落，以免填充的肉燥飯掉出。



成品一
蔘、蛋、淨、墨、醜

14. 美和・相思

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 紅豆..... | 150 公克 |
| 韭菜..... | 5 公克 |
| 櫻花蝦..... | 5 公克 |
| 地瓜..... | 3 公克 |
| 牛番茄..... | 3 公克 |
| 乾辣椒絲..... | 1 公克 |
| 綠捲鬚生菜..... | 1 公克 |
| 雞腿..... | 20 公克 |
| 玉米筍..... | 1 公克 |
| 小黃瓜..... | 2 公克 |

調味料

| | |
|-----------|--------|
| 牛奶..... | 100 公克 |
| 杏仁露..... | 30 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 3 公克 |
| 水果罐頭..... | 30 公克 |
| 龍眼蜜..... | 15 公克 |
| 糖..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 煮熟的紅豆加入二砂調味，撈起完整顆粒，擺上薄荷葉，用糖絲加以裝飾即可。
2. 將洋菜條以冰水泡軟，加入隔水加熱後的牛奶、糖、杏仁露、煮熟的紅豆、和切成正方小丁的水果罐頭後放入模型中，切正方形後淋上些許的龍眼蜜即可。
3. 將小黃瓜切片，雞骨頭川燙備用，玉米筍川燙。紅豆煮熟調味，雞腿去骨片薄、斷筋，將玉米筍紅豆包入雞腿中蒸至熟，後抹紅豆汁煙燻至金黃塗上些許的龍眼蜜，切塊，將小黃瓜舖底即可。
4. 將紅豆煮熟，地瓜、韭菜切小段，脆酥粉加入蛋黃、水，打勻至金黃色調味，加入紅豆、地瓜、韭菜、櫻花蝦，攪拌入油鍋炸至金黃，將牛蕃茄切片，以辣椒絲及綠捲鬚生菜裝飾即可。

注意事項

1. 紅豆需先泡水，以免烹煮不容易熟透。
2. 洋菜條加熱勿加熱過久，以免造成不易凝固。



成品
—
美和·相思



15. 念祖情深尋古味

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|-------|
| 烏魚子..... | 80 公克 |
| 蘋果..... | 20 公克 |
| 蒜苗..... | 5 公克 |
| 雞蛋..... | 10 公克 |
| 蘋果苦瓜..... | 80 公克 |
| 薏仁..... | 5 公克 |
| 鱸魚..... | 60 公克 |
| 筊白筍..... | 20 公克 |
| 板豆腐..... | 15 公克 |
| 鹹蛋黃..... | 10 公克 |
| 綠花椰菜..... | 10 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 香菇鮮味露..... | 30 公克 |
| 薄鹽醬油..... | 20 公克 |
| 黑麻油..... | 20 公克 |
| 紹興酒..... | 30 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 烏魚子去膜，加少許龜甲萬鮮味露、紹興酒略燒過，之後切火柴棒備用。
2. 蘋果、苦瓜切頭下來挖空，薏仁泡水後煮熟，蓮藕切片泡橙汁後炸上色，蘆筍燙熟備用。
3. 瓜、蔥、老薑、大丁香魚略炸過，加入龜甲萬薄鹽、甘甜醬油和其它調味料、豆鼓一同滷 30 分鐘之後燜 10 分鐘即可。
4. 薏仁、玉米、枸杞、甜豆仁加入做法 2 的滷汁拌炒至上色均勻後填入滷好的苦瓜內備用。
5. 鱸魚切片劃交叉刀但不切斷，醃少許酒、鹽，香菇、筊白筍、紅、黃、青椒皆切火柴棒備用。
6. 鱸魚捲入材料入蒸鍋蒸定型和蒜頭、老薑、辣椒、八角、九層塔皆炸過備用。

注意事項

1. 烏魚子膜需去除乾淨，以去除腥味。
2. 苦瓜內囊需挖乾淨，以免苦味過重。



成品一

念祖情深尋古味



16. 「賦予」-富

配方(Prescription)

材 料

黃魚.....80 公克
螃蟹.....100 公克
四季豆.....15 公克
蘆筍.....10 公克
花椰菜.....10 公克
金針菇.....5 公克
柳松菇.....5 公克
枸杞.....10 公克
玉米.....10 公克
竹筍.....15 公克
絲瓜.....15 公克

調味料

紅芝麻粒.....15 公克
綠芝麻粒.....15 公克
炒麻仁.....20 公克
高安定芥花油.....15 公克
鹽&胡椒.....5 公克

製作過程(Procedure)

1. 黃魚去骨取魚肉包覆四季豆、枸杞、玉米做成球狀蒸定型。
2. 蟹取蟹膏炒入富味鄉日式白芝麻醬、米酒、水調味備用。
3. 紅 K、金針菇、蘆筍、絲瓜炒入芥花油、富味香黑麻油包進黃魚尾巴蒸定型。
4. 紅、綠、黑、白芝麻炒熟磨碎加入味島香鬆調味包覆在魚肉上面即可。
5. 最後再將所有盤飾放上，把炒好的蟹膏放上魚肉，用紅麴醬加入紅色芝麻碎調味增加風味即可。

注意事項

1. 黃魚取菲力時需非常小心，黃魚受細嫩，所以容易鬆散。



成品一
「賦予」-富

17. 「味道」-味

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 雞胸肉..... | 120 公克 |
| 紫山藥..... | 10 公克 |
| 黃地瓜..... | 15 公克 |
| 菜豆..... | 10 公克 |
| 九層塔花..... | 5 公克 |
| 菜圃..... | 5 公克 |
| 豆豉..... | 5 公克 |
| 蔥..... | 5 公克 |
| 薑..... | 5 公克 |
| 蒜頭..... | 5 公克 |
| 辣椒..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-------------|-------|
| 綠芝麻粒..... | 15 公克 |
| 黑芝麻粒、粉..... | 15 公克 |
| 胡麻香拌醬..... | 20 公克 |
| 日式黑芝麻醬..... | 15 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 黃魚去骨取魚肉包覆四季豆、枸杞、玉米做成球狀蒸定型。
2. 蟹取蟹膏炒入日式白芝麻醬、米酒、水調味備用。
3. 紅 K、金針菇、蘆筍、絲瓜炒入芥花油、黑麻油包進黃魚尾巴蒸定型。
4. 紅、綠、黑、白芝麻炒熟磨碎加入味島香鬆調味包覆在魚肉上面即可。
5. 最後再將所有盤飾放上把炒好的蟹膏放上魚肉,用紅麴醬加入紅色芝麻碎調味增加風味即可。

注意事項

1. 雞胸肉需去除內筋及軟骨,口感才能細膩。



成品——
「味道」——味



18. 「香味」-鄉

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 中筋麵粉..... | 150 公克 |
| 地瓜..... | 10 公克 |
| 芋頭..... | 15 公克 |
| 馬鈴薯..... | 10 公克 |
| 海苔..... | 5 公克 |
| 筊白筍..... | 5 公克 |
| 雞蛋..... | 5 公克 |
| 蘆筍..... | 5 公克 |
| 小番茄..... | 5 公克 |
| 綠捲鬚生菜..... | 5 公克 |
| 紅辣椒絲..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-------------|-------|
| 日式黑芝麻醬..... | 30 公克 |
| 紅芝麻粒..... | 40 公克 |
| 綠芝麻粒..... | 60 公克 |
| 黑芝麻粒..... | 20 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 中筋麵粉揉成糰，一半的麵糰加入黑芝麻粉、日式黑芝麻醬調味增加天然顏色，桿平切麵條開滾水煮熟麵條泡冰水增加彈性備用。
2. 菠菜加水打成汁，綠芝麻粒磨粉，另一半麵糰加入綠芝麻粉和少許菠菜水跟芥末粉形成天然芥菜香氣和顏色，一樣桿平切麵條開滾水煮熟麵 條泡冰水增加彈性。
3. 取一鍋子放入醬油、米酒、糖、水、柴魚、薑、日式黑芝麻醬煮日式黑芝麻醬汁淋上麵裡即可。
4. 地瓜、芋頭、馬鈴薯分別蒸軟熟分別過篩調味，加入一點鮮奶油、鹽、富味鄉炒麻仁碎，取一片海苔包覆三個泥捲起再用蛋皮捲起再外表灑上一點富味鄉紅芝麻粒。
5. 筊白筍切條用黑芝麻醬加少許水、糖燒過入味在用拔絲方式包覆筊白筍灑上炒熟紅、綠、黑、白芝麻粒。



成品一
「香味」一鄉

19. 烤花椰菜蛋鑲苦瓜附玉米餅佐玉米醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|-------|
| 苦瓜..... | 80 公克 |
| 蛋..... | 20 公克 |
| 花椰菜..... | 20 公克 |
| 香菇..... | 10 公克 |
| 玉米筍..... | 8 公克 |
| 紅甜椒..... | 8 公克 |
| 蘑菇..... | 8 公克 |
| 小番茄..... | 8 公克 |
| 玉米..... | 40 公克 |
| 馬鈴薯..... | 25 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 牛奶..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 玉米醬..... | 30 公克 |
| 鮮奶油..... | 15 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將苦瓜用鹽和白胡椒醃製，並用澄清奶油大火煎上色，到入蛋液，入烤箱 180 度烤熟。
2. 將香菇鑲入餡料高湯水煮至熟，另與蔬菜以大火炒香後調味。
3. 奶油炒香洋蔥碎後，加入玉米碎糊拌勻，倒入牛奶煮滾後調味，略煎後放置回溫區備用。
4. 將盤子取出後擺盤淋醬汁即可。

注意事項

1. 苦瓜需先用鹽水燙過。
2. 切時需冷卻。



成品一

烤花椰菜蛋鑲苦瓜附
玉米餅佐玉米醬汁

20. 檸檬香烤紅石斑捲附番紅花燉飯

佐檸檬奶油醬汁

配方(Prescription)

材 料

紅石斑.....80 公克
明蝦球.....30 公克
紫山藥.....20 公克
紅蘿蔔.....8 公克
豌豆莢.....8 公克
紅豆.....8 公克
地瓜.....8 公克
檸檬.....8 公克
義大利米.....30 公克
秋葵.....8 公克

調味料

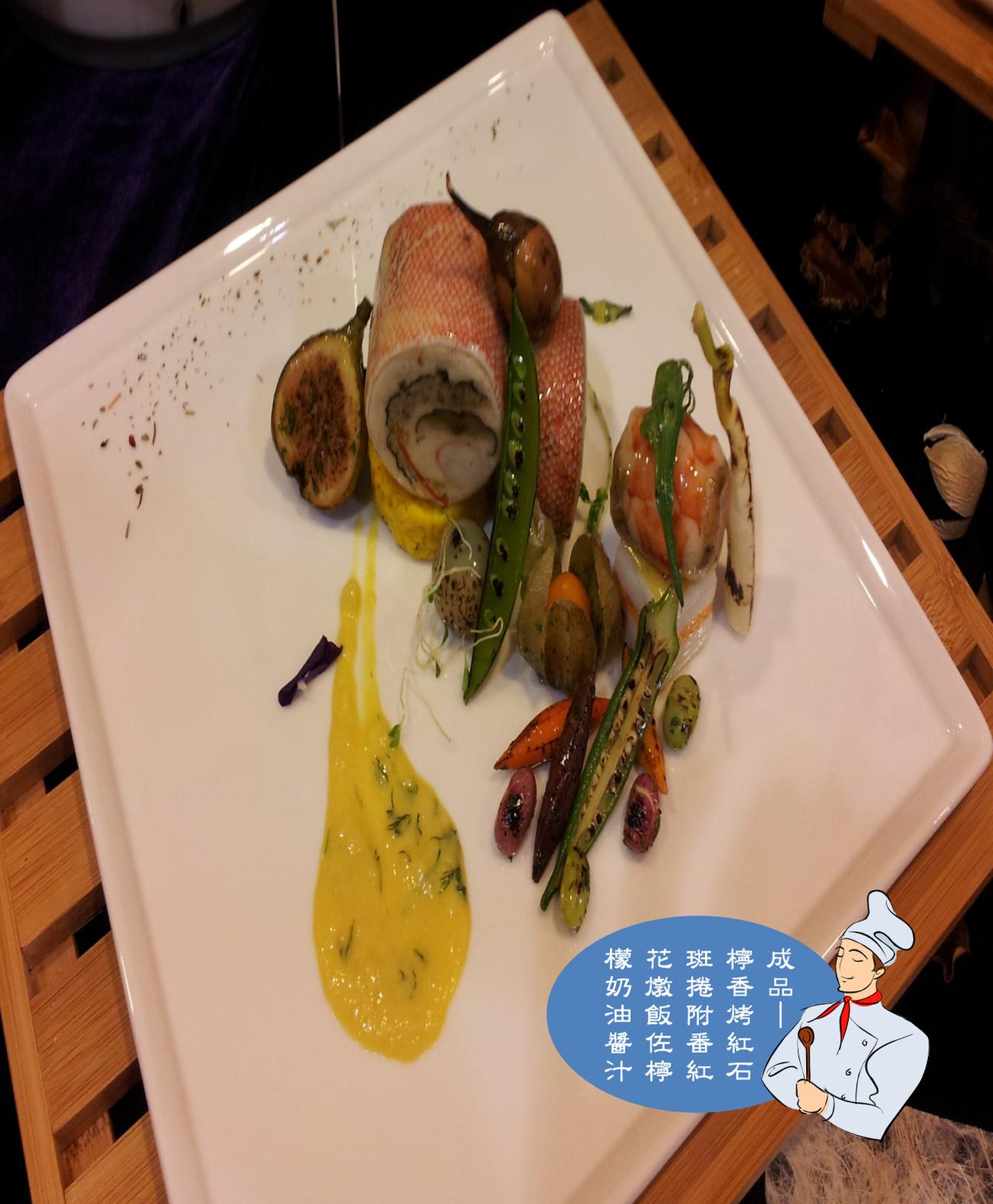
奶油.....30 公克
牛奶.....20 公克
鹽.....調味
白胡椒.....調味
番紅花.....5 公克
鮮奶油.....20 公克

製作過程(Procedure)

1. 將魚菲力以白酒、鹽椒調味。
2. 將魚皮捲入餡料以高湯水煮至熟。
3. 將蝦球用高湯煮熟調味。
4. 將蔬菜以大火炒香後調味。
5. 將米加入高湯後燉煮成番紅花燉飯。

注意事項

1. 魚捲捲入餡料時須用保鮮膜捲緊，烹煮時才不會鬆開。



成
品
|
檸
香
烤
紅
石
斑
捲
附
香
紅
花
燉
飯
佐
檸
檬
奶
油
醬
汁



21. 香煎牛小排附洋芋餅佐紅酒醬汁附紅椒醬

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 無骨牛小排..... | 130 公克 |
| 粗粒玉米粉..... | 30 公克 |
| 節瓜花..... | 10 公克 |
| 蘆筍..... | 8 公克 |
| 蜜黑橄欖..... | 8 公克 |
| 小番茄..... | 8 公克 |
| 南瓜..... | 8 公克 |
| 紅椒..... | 20 公克 |
| 黃椒..... | 15 公克 |
| 無花果..... | 10 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 紅酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 蜂蜜..... | 5 公克 |
| 鮮奶油..... | 15 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將牛小排用鹽和白胡椒醃製，並用澄清奶油大火煎上色，入烤箱 180 度烤至 5 分熟。
2. 將蔬菜以大火炒香後調味。
3. 將洋芋水煮約 15 分鐘後去皮，刨成絲狀並加入培根碎洋蔥絲、鹽和胡椒後塑型，再以平底鍋煎至表面金黃酥脆後放置於回溫區備用。

注意事項

1. 牛排需 6 面煎上色，回溫 10 分鐘後，再回烤，至 5-7 分熟。



成品 |
香煎牛小排
附洋芋餅佐
紅酒醬汁附
紅椒醬



22. 紅酒無花果鑲雞腿配杏仁角

南瓜雞肉捲佐紅醬

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|-------|
| 春雞腿..... | 60 公克 |
| 春雞胸..... | 60 公克 |
| 炒薏仁..... | 20 公克 |
| 黃節瓜..... | 8 公克 |
| 白果..... | 8 公克 |
| 綠節瓜..... | 8 公克 |
| 小洋蔥..... | 8 公克 |
| 水蜜桃乾..... | 15 公克 |
| 玉米粒..... | 8 公克 |
| 紅椒..... | 8 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 白酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 番茄粒..... | 30 公克 |
| 鮮奶油..... | 15 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將雞腿鑲入紅酒無花果以大火煎上色放入保溫。
2. 雞胸捲入南瓜沾上杏仁角炸至金黃。
3. 將薏仁以大火至熟後調味。
4. 將蔬菜以大火炒香後調味。

注意事項

1. 雞腿鑲入餡料後，需用牙籤固定，以免餡料流出。



成品一
紅酒無花果鑲雞腿配
杏仁角南瓜雞肉捲佐
紅醬

23. 炙燒佛羅倫斯雞胸配香煎雞捲

附番紅花燉飯佐獵人醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|-------|
| 春雞腿..... | 60 公克 |
| 春雞胸..... | 60 公克 |
| 地瓜..... | 4 公克 |
| 紫地瓜..... | 4 公克 |
| 紅蘿蔔..... | 4 公克 |
| 油菜花..... | 4 公克 |
| 南瓜..... | 4 公克 |
| 金針花..... | 15 公克 |
| 蝦子..... | 10 公克 |
| 洋菇..... | 10 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 白酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 番茄粒..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將雞腿鑲入洋菇、蝦子以大火煎上色放入保溫。
2. 雞胸捲入開心果、南瓜香料泥後，炙燒至熟備用。
3. 將米加入高湯後燉煮成番紅花燉飯。
4. 將蔬菜以大火炒香後調味。

注意事項

1. 雞胸鑲入餡料時，需小心劃開雞胸，以免烹煮時餡料流出。
2. 炙燒時鍋子溫度需夠高，以免顏色上色不均。

Grilled the spring chicken and seaweed
salt chicken roll with Saffron Risotto
and Hunter' s Sauce with Mushrooms sauce.



成品一
炙燒佛羅倫斯雞胸配
香煎雞捲附番紅花燉
飯佐獵人醬汁

24. 煙燻紅石斑魚配蜜南瓜佐沙巴翁醬汁 附蘆筍醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|-------|
| 紅石斑魚..... | 80 公克 |
| 魚肉慕斯..... | 30 公克 |
| 蜜南瓜..... | 20 公克 |
| 節瓜花..... | 6 公克 |
| 紅椒..... | 6 公克 |
| 玉米筍..... | 6 公克 |
| 柳松菇..... | 6 公克 |
| 秋葵..... | 6 公克 |
| 金針花..... | 6 公克 |
| 蟹管肉..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 白酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 蜂蜜..... | 30 公克 |
| 鮮奶油..... | 15 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將魚菲力以白葡萄酒、鹽、白胡椒醃製。
2. 魚肉鑲入魚慕斯後，煎熟後煙燻上色，並入味。
3. 用白酒、蜂蜜、砂糖混合糖液，用糖液將南瓜煮熟即可。
4. 將蔬菜以大火炒香後調味。
5. 蛋黃和白酒混合以 80°C 的水隔水加熱，打成泡沫後加入檸檬汁、奶油調味即可。

注意事項

1. 魚肉煙燻時需煙燻上色，最後抹上香油增加香氣及顏色。



成品一
煙燻紅石斑魚配蜜南
瓜佐沙巴翁醬汁附蘆
筍醬汁

Smoked cod Red Grouper and pumpkin
confit with Lobster Sabayon sauce and
Asparagus sauce.

10079

25. 香煎牛小排配威靈頓牛排佐馬德拉酒醬汁 配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 無骨牛小排..... | 130 公克 |
| 洋芋餅..... | 20 公克 |
| 紅椒..... | 4 公克 |
| 白蘿蔔..... | 4 公克 |
| 蘆筍..... | 4 公克 |
| 小洋蔥..... | 4 公克 |
| 南瓜..... | 4 公克 |
| 酥皮..... | 10 公克 |
| 洋菇..... | 20 公克 |
| 莞香筍..... | 8 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 瑪德拉紅酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 牛奶..... | 20 公克 |
| 牛骨肉汁..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將牛小排用鹽和白胡椒醃製，並用澄清奶油大火煎上色，入烤箱 180 度烤至 5 分熟。
2. 將蔬菜以大火炒香後調味。
3. 將洋芋水煮約 15 分鐘後去皮，刨成絲狀並加入培根碎洋蔥絲、鹽和胡椒後塑型，再以平底鍋煎至表面金黃酥脆後放置於回溫區備用。
4. 酥皮包入洋菇片在放上牛排，刷上蛋液，烤 7 分鐘至 5 分熟即可。

注意事項

1. 酥皮避免碰到水。
2. 烘烤酥皮一定要抹上蛋黃，烤至上色。



成品一
香煎牛小排配威靈頓
牛排佐馬德拉酒醬汁

Grilled Short Ribs &
Rosti and Macsalin
sauce.

ICC10079

26. 煎櫻桃鴨胸配玉米餅佐無花果醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 櫻桃鴨胸..... | 140 公克 |
| 玉米餅..... | 30 公克 |
| 茄子..... | 8 公克 |
| 蘑菇..... | 8 公克 |
| 綠節瓜..... | 8 公克 |
| 紅蔥頭..... | 4 公克 |
| 風乾番茄片..... | 4 公克 |
| 洋蔥..... | 4 公克 |
| 無花果..... | 15 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 奶油..... | 30 公克 |
| 紅酒..... | 20 公克 |
| 鹽..... | 調味 |
| 白胡椒..... | 調味 |
| 牛奶..... | 20 公克 |
| 牛骨肉汁..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將鴨胸表皮劃刀以小火慢煎 10 分鐘後，放置烤箱 180 度烤 3 分鐘。
2. 奶油炒香洋蔥碎，加入玉米碎糊拌勻，倒入牛奶煮滾後濃縮在調味。
3. 將蔬菜以大火炒香後調味。

注意事項

1. 粗粒玉米粉需煮至夠濃稠，放置冷卻才能分割烹調。
2. 鴨肉在煎時，鴨皮需煎至鴨油流失，讓鴨皮酥脆。



成品一

煎櫻桃鴨胸配玉米餅

佐無花果醬汁

煎櫻桃鴨胸配玉米餅
佐無花果醬汁

27. 羅旺斯明蝦配焗櫛瓜附香料薯泥 佐蝦殼醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|-------|
| 明蝦..... | 1 隻 |
| 澄清奶油..... | 10 公克 |
| 新鮮百香果..... | 5 公克 |
| 檸檬..... | 5 公克 |
| 綠櫛瓜..... | 30 條 |
| 杏鮑菇..... | 5 公克 |
| 牛番茄..... | 5 公克 |
| 洋蔥..... | 5 公克 |
| 雙色乳酪絲..... | 5 公克 |
| 馬鈴薯..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 澄清奶油..... | 10 公克 |
| 白酒..... | 20 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 調味 |
| 番茄糊..... | 20 公克 |
| 蔬菜高湯..... | 50 公克 |
| 鮮奶油..... | 30 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 炒香洋蔥、大蒜碎，放入百里香碎炒香，繼續加入洋菇丁炒至軟化，最後放入番茄丁與麵包粉再以鹽、胡椒調味即可。
2. 油炒香洋蔥丁，依序加入紅蘿蔔丁、西芹丁拌炒，入番茄糊持續炒三分鐘，加入烤過明蝦殼，以白酒燴鍋，入蔬菜高湯煮至味道足夠後過濾，入鮮奶油煮至適當濃度，以鹽、胡椒調味即可。
3. 馬鈴薯煮熟過篩後，拌入炸過九層塔碎、鮮奶油、馬滋卡邦乳酪，以鹽、胡椒調味即可。
4. 明蝦開背去腸泥，以鹽、白胡椒、白酒醃製 10 分鐘，用澄清奶油煎至 8 分熟鑲上普羅旺斯香料，以 180 度烘烤至熟即可。

注意事項

1. 蝦子在烹調時避免烹煮太久，以免太老。



2018 國際廚師大賽
金牌獎
1



成品一
羅旺斯明蝦配焗
櫛瓜附香料薯泥
佐蝦殼醬汁

28. 紫山藥蘑菇濃湯附雞肉餡餅

配方(Prescription)

材 料

馬鈴薯.....200 公克
紅蔥頭.....50 公克
洋蔥.....120 公克
洋菇.....200 公克
香菇.....150 公克
低粉.....450 公克
紫山藥.....100 公克
蛋.....1 顆
中芹.....適量
大雞腿.....1 附

調味料

雞高湯.....300 毫升
鮮奶油.....適量
牛奶.....適量
新鮮白里香.....適量
白酒.....適量
鹽&胡椒.....適量

製作過程(Procedure)

1. 用奶油炒紅蔥頭與中芹，洋蔥加入月桂葉、白里香調味蔬菜，洋菇與香菇白酒炒香後放入馬鈴薯，紫山藥加入雞高湯煮滾開小火煮約 1 小時，去掉月桂葉，白里香放入果汁機打成漿狀後，加熱煮滾放入鮮奶油與牛奶。
2. 雞腿以白酒、五香粉、粗黑胡椒鹽、胡椒醃製 30 分，煎成金黃色切塊備用。
3. 低粉、糖與溫水，油混再一起成麵糰，桿成麵皮狀後以 180 度烤成酥脆，脆餅烤好切成一小塊抹上燉番茄醬放上雞肉回烤 3 分鐘備用。
4. 湯盤以 80 度溫盤後依序加入濃湯，白山藥與雞肉脆餅放上海菇與西芹花後即可出餐。

注意事項

1. 山藥泥需最後加入濃湯，以免濃湯變色。



成品一
紫山藥蘑菇濃湯附雞
肉餡餅

29. 嫩煎牛菲力附菇菇薯餅佐甜椒醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 牛菲力..... | 200 公克 |
| 馬鈴薯..... | 30 公克 |
| 杏鮑菇..... | 10 公克 |
| 紅、黃甜椒..... | 80 公克 |
| 白蘿蔔..... | 8 公克 |
| 香菇..... | 10 公克 |
| 小番茄..... | 8 公克 |
| 花椰菜..... | 8 公克 |
| 薄荷碎..... | 適量 |
| 蛋..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 雞高湯..... | 50 公克 |
| 鹽、胡椒..... | 5 公克 |
| 糖..... | 30 公克 |
| 紅酒..... | 60 公克 |
| 法式芥末醬..... | 10 公克 |
| 澄清奶油..... | 10 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 牛菲力去薄膜、白蘿蔔、花椰菜改刀備用。
2. 甜椒外皮烤焦後去皮切小塊，加入醬汁調味料煮開打泥備用。
3. 小番茄去皮以蜜漬調味料蜜漬入味備用。
4. 馬鈴薯以水鍋加熱至澱粉質滲出後去皮刨絲，混入澱粉質調味料後，以中大火煎上色即可。
5. 牛菲力分割適當大小，中心溫度放置室溫後，以中大火煎至外皮上色，放室溫 15~20 分鐘後回煎第二次後，抹上牛排調味料入 200 度烤箱烤 5 分後即可。

注意事項

1. 製作甜椒醬汁時，甜椒需烤過去除外皮。



成品一
嫩煎牛菲力附菇薯
餅佐甜椒醬汁

30. 紅酒無花果雞捲配海鮮塔塔 佐荔枝哈密瓜莎莎

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|-------|
| 雞胸肉..... | 60 公克 |
| 冷凍無花果..... | 50 公克 |
| 蝦仁..... | 5 公克 |
| 哈密瓜..... | 10 公克 |
| 馬鈴薯..... | 10 公克 |
| 蟹管肉..... | 5 公克 |
| 荔枝果泥..... | 50 公克 |
| 紅椒..... | 10 公克 |
| 鮭魚..... | 5 公克 |
| 木瓜..... | 5 公克 |
| 哈密瓜果泥..... | 30 公克 |

調味料

| | |
|-----------|----|
| 鹽&胡椒..... | 適量 |
| 鮮奶油..... | 適量 |
| 肉桂棒..... | 適量 |
| 蜂蜜..... | 適量 |
| 紅酒..... | 適量 |

製作過程(Procedure)

1. 將雞胸打成慕思以鹽、白胡椒粉、鮮奶油調味備用。
2. 將無花果以紅酒、肉桂棒、月桂葉、蜂蜜熬製入味。
3. 將雞皮捲入慕斯，無花果以低溫煮熟再泡入紅酒汁放冷切片備用。
4. 木瓜、哈密瓜切片，海鮮切丁拌入馬鈴薯泥，黃哈密瓜果泥製成塔塔
5. 將水果切丁做成荔枝香氣莎莎，再用去皮紅椒捲起。

注意事項

1. 製作甜椒醬汁時，甜椒需烤過去除外皮。



成品一

紅酒無花果雞捲配
海鮮塔塔佐荔枝哈
密瓜莎莎

31. 東方美人茶燻圓鱈附馬鈴薯 杏桃餅佐果香醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|---------------|-------|
| 圓鱈魚..... | 60 公克 |
| 馬鈴薯..... | 50 公克 |
| 冷凍杏桃..... | 5 公克 |
| 芒果、芭樂乾..... | 10 公克 |
| 筊白筍、蘆筍、番茄.... | 10 公克 |
| 芒果泥..... | 5 公克 |
| 水蜜桃香甜酒..... | 50 公克 |
| 海鮮高湯..... | 10 公克 |
| 紅椒..... | 5 公克 |
| 紅椒果泥..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-----------|----|
| 蒔蘿..... | 適量 |
| 白酒..... | 適量 |
| 鹽&胡椒..... | 適量 |
| 鮮奶油..... | 適量 |

製作過程(Procedure)

1. 將圓鱈魚以蒔蘿、白酒、鹽、白胡椒粉，醃製 30 分鍾。
- 2 馬鈴薯煮出澱粉加入杏桃乾調味煎上色。
3. 芒果乾、芭樂乾、香甜酒、芒果泥加入高湯濃縮調入鮮奶油備用。
4. 煮爛紅椒去皮，加入果泥，松子打碎後調味蕃茄糖蜜，蔬菜改刀後以高湯炒香。
5. 圓鱈魚大火煎上色，入 180 度烤箱 4 分再用東方美人茶煙燻。

注意事項

1. 製作甜椒醬汁時，甜椒需烤過去除外皮。



成品一
東方美人茶燻圓鱈
附馬鈴薯杏桃餅佐
果香醬汁

32. 覆盆子慕斯配烤蘋果搭糖漬柳橙皮

配方(Prescription)

材 料

覆盆子果泥.....300 公克
吉利丁片.....15 公克
柳橙.....25 公克
蘋果.....25 公克
蛋.....50 公克
柑橘果泥.....50 公克
松子.....5 公克

調味料

砂糖.....150 公克
白蘭地.....30 公克
鮮奶油.....400 公克
萊姆酒.....30 公克

製作過程(Procedure)

1. 覆盆子果泥跟砂糖煮製 40 度，加入泡水吉利丁跟酒在加入打發鮮奶油，即可入冷凍備用。
2. 蛋白加入糖分次打成蛋白霜，松子烤香備用。
3. 保虹冷凍柑橘果泥加入香甜酒，水果去熬製出醬汁。
4. 將蘋果切片，加入奶油，糖入烤箱烤上色。
5. 擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 製作甜椒醬汁時，甜椒需烤過去除外皮。



成品一
覆盆子慕斯配烤蘋果
搭糖漬柳橙皮

33. 蜜汁松板豬佐奶油薏仁飯

附小紅梅咖啡醬汁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 松板肉..... | 80 公克 |
| 培根..... | 8 公克 |
| 洋蔥..... | 40 公克 |
| 白米..... | 40 公克 |
| 薏仁..... | 20 公克 |
| 梅子地瓜..... | 20 公克 |
| 小紅梅..... | 400 公克 |
| 黃、綠節瓜..... | 8 公克 |
| 鴻禧菇..... | 4 公克 |
| 杏鮑菇..... | 8 公克 |
| 洋菇..... | 8 公克 |

調味料

| | |
|------------|--------|
| 奶油..... | 20 公克 |
| 鮮奶油..... | 30 公克 |
| 紅酒..... | 150 公克 |
| 紅酒醋..... | 70 公克 |
| 咖啡香甜酒..... | 40 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 松板肉醃入紅酒、紅酒醋、奶油、月桂葉、洋蔥、麥芽糖醃至入味。
2. 梅子地瓜去皮切片蒸熟搗成泥，拌入鮮奶油、荳蔻粉。
3. 炒香奶油、洋蔥、月桂葉加入培根、洋菇、雞高湯、鹽、白胡椒拌入煮熟米飯、薏仁煮至收汁。
4. 黃綠節瓜、鴻禧菇、杏鮑菇、花椰菜、茄子以大蒜、洋蔥、九層塔和鹽、白胡椒拌炒。
5. 松板肉以高溫油煎表面後入烤箱烤至表面酥脆，期間不斷以麥芽糖水刷表面，烤出來後片薄片備用。
6. 小紅梅加入柳橙汁、檸檬汁、蘋果碎、薑碎、黑糖、紅酒醋、蜂蜜、肉桂粉、櫻桃香甜酒、咖啡香甜酒收至濃稠。

注意事項

1. 松板肉表面輕輕劃刀醃製入味，去除腥味。



成品一
蜜汁松板豬佐奶油
薏仁飯附小紅梅咖
啡醬汁

34. 烤培根圓鱈佐鯷魚大蒜奶油醬汁

附加拿大野米燉飯

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 圓鱈..... | 120 公克 |
| 生培根..... | 10 公克 |
| 馬鈴薯..... | 10 公克 |
| 加拿大野米..... | 30 公克 |
| 紫洋蔥..... | 8 公克 |
| 南瓜..... | 5 公克 |
| 花椰菜..... | 8 公克 |
| 蘆筍..... | 8 公克 |
| 胡蘿蔔..... | 5 公克 |
| 紅甜椒..... | 5 公克 |
| 櫻花蝦..... | 8 公克 |

調味料

| | |
|-------------|-------|
| 迷迭香..... | 5 公克 |
| 澄清奶油..... | 15 公克 |
| 鯷魚..... | 15 公克 |
| 普羅旺斯香料..... | 8 公克 |
| 鹽&胡椒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 圓鱈醃白酒新鮮迷迭香，大火煎上色至 8 分熟，捲上培根灑上起司烤至起司融化上色。
2. 加拿大野米加入魚高湯調味燉到熟備用。馬鈴薯煮熟後壓成泥加入普羅旺斯香料、鮮奶油鹽、胡椒沾粉炸至定型備用。紫洋蔥以糖蜜入味備用。
3. 蒜頭、蒜苗、洋蔥放入烤箱 100 度烤 10 分鐘切末，再以澄清奶油炒香加入牛奶、魚高湯煮到濃稠再加入鮮奶油、鯷魚、鹽巴、胡椒粉、調味備用。
4. 南瓜、蘆筍、胡蘿蔔、青花菜、紅黃椒以魚高湯煮熟後加入櫻花蝦末拌炒備用。
5. 最後再依序排盤菜餚即可。

注意事項

1. 培根需排放整齊，捲上鱈魚。



成品一
烤培根圓鱈佐鯉魚大
蒜奶油醬汁附加拿大
野米燉飯

35. 蜜汁烤松板豬肉佐洛神梅子醬附蜜葡萄柚 配方(Prescription)

材 料

松阪豬.....50 公克
綜合生菜.....20 公克
新鮮無花果.....2 公克
葡萄柚.....2 公克
七喜汽水.....2 公克
蓮藕片.....5 公克

調味料

蜂蜜.....10 公克
味霖.....7 公克
桂花醬.....6 公克
紅麴醬.....5 公克
肉桂粉.....3 公克
丁香粉.....1 公克
陳皮梅.....1 公克
洛神花.....10 公克
桂花醬.....2 公克

製作過程(Procedure)

1. 將松板豬肉醃製調味料。
2. 綜合生菜泡冰塊冰鎮瀝乾，拌入油醋汁，葡萄柚鋪上砂糖以噴槍噴至融化，蜜製入味。
3. 新鮮無花果切塊，七喜汽水加少許吉力 T 片做成凍。
4. 松板豬以 180 度烤 8 分鐘後取出，再刷上醬汁以 200 度烤 5 分鐘後切薄片。
5. 擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 洛神醬汁避免加熱過久。



成品一

蜜汁烤松板豬肉佐洛

神梅子醬附蜜葡萄柚

36. 飄香

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 鴨肉..... | 150 公克 |
| 芋頭..... | 15 公克 |
| 洛神花..... | 25 公克 |
| 薏仁..... | 10 公克 |
| 甜豆仁..... | 10 公克 |
| 黃甜椒..... | 10 公克 |
| 蘆筍..... | 5 公克 |
| 洋蔥..... | 5 公克 |
| 紅蔥頭..... | 10 公克 |
| 調味蔬菜..... | 100 公克 |

調味料

| | |
|-----------|--------|
| 鴨高湯..... | 100 公克 |
| 桂花釀..... | 10 公克 |
| 蘋果醋..... | 5 公克 |
| 糖..... | 3 公克 |
| 鹽..... | 2 公克 |
| 卡司達粉..... | 15 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 鴨胸表皮抹些許鹽以小火慢慢煎至 8~9 分熟。
2. 鴨骨和調味蔬菜煮成高湯備用。
3. 薏仁蒸熟和甜豆仁、黃甜椒、蘆筍以鴨高湯拌炒過。
4. 芋頭切塊蒸軟以桂花釀、鴨油、紅蔥頭油小火蒸至入味即可。
5. 洋蔥沾裹蛋黃粉炸至澎酥備用。
6. 洛神花加少許水和蘋果醋、糖煮至濃縮即可。

注意事項

1. 鴨肉表皮需輕輕劃刀，在煎時讓鴨油流出。
2. 鴨肉需皮朝下先煎。



成品一
飘香



37. 紅酒蜜李鑲雞腿佐香橙奶油醬汁配香煎 南瓜雞肉捲附玉米餅

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|-------|
| 春雞腿..... | 60 公克 |
| 春雞胸..... | 30 公克 |
| 紅酒蜜李..... | 10 公克 |
| 紫山藥..... | 8 公克 |
| 南瓜..... | 8 公克 |
| 小洋蔥..... | 8 公克 |
| 綠節瓜..... | 8 公克 |
| 筊白筍..... | 8 公克 |
| 人蔘菜..... | 60 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 柳橙汁..... | 10 公克 |
| 奶油..... | 20 公克 |
| 牛奶..... | 8 毫升 |
| 玉米碎粒..... | 8 毫升 |
| 鮮奶油..... | 8 毫升 |
| 鹽&白胡椒..... | 調味 |

製作過程(Procedure)

1. 雞腿醃製後鑲入紅酒蜜李以大火煎過放入烤箱烤上色。
2. 雞胸捲入南瓜蒸熟以大火煎至表面上色。
3. 奶油炒香洋蔥碎，加入玉米碎糊拌勻，倒入牛奶煮滾調味，煎熟上色即可。
4. 將盤子取出，擺盤。

注意事項

1. 雞腿需拍點麵粉，雞皮再不容易黏鍋。



成品一
紅酒蜜李鑲雞腿
佐香橙奶油醬汁
配香煎南瓜雞肉
捲附玉米餅

38. 檸香烤紅石斑捲佐大蒜奶油醬汁 附番紅花燉飯

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|--------|
| 紅石斑..... | 100 公克 |
| 明蝦球..... | 30 公克 |
| 章魚腳..... | 2 公克 |
| 池上米..... | 20 公克 |
| 蘆筍..... | 8 公克 |
| 地瓜..... | 8 公克 |
| 杏鮑菇..... | 8 公克 |
| 黃甜椒..... | 8 公克 |
| 海苔..... | 8 公克 |
| 玉米筍..... | 8 公克 |
| 大蒜..... | 4 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 奶油..... | 20 公克 |
| 番紅花..... | 2 公克 |
| 牛奶..... | 20 毫升 |
| 鹽&白胡椒..... | 調味 |

製作過程(Procedure)

1. 將魚菲力以白酒、鹽調味。
2. 將魚皮捲入餡料以高湯水煮至熟，將明蝦球用高湯水煮至熟。
3. 將蔬菜以大火炒香後調味，將米加入高湯後燉煮成番紅花燉飯。
4. 將盤子取出後擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 燉飯時可先將米煮至 5 分熟。
2. 製作奶油醬汁時避免爆香料上色，以免奶油醬汁變色。



成品一
檸檬香烤紅石斑捲
佐大蒜奶油醬汁
附番紅花燉飯



39. 烤栗子泥鑲苦瓜佐紅醬附炒薏仁

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 苦瓜..... | 100 公克 |
| 栗子泥..... | 50 公克 |
| 炒薏仁..... | 20 公克 |
| 紅甜椒..... | 8 公克 |
| 新鮮香菇..... | 8 公克 |
| 秋葵..... | 8 公克 |
| 茄子..... | 8 公克 |
| 晚香筍..... | 8 公克 |
| 紫地瓜..... | 8 公克 |
| 小番茄..... | 8 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 奶油..... | 20 公克 |
| 牛奶..... | 20 毫升 |
| 鹽&白胡椒..... | 調味 |

製作過程(Procedure)

1. 將苦瓜用鹽和胡椒醃製，用澄清奶油大火煎上色，填入栗子泥，入烤箱 180 度烤熟。
2. 將新鮮香菇填入餡料以高湯水煮至熟，另與蔬菜以大火炒香後調味。
3. 將薏仁以大火炒至熟後調味，將蔬菜以大火炒至熟後調味。
4. 將盤子取出後擺盤淋上醬汁即可。

注意事項

1. 製作香菇堡時，香菇需兩面拍粉後再鑲入餡料，以免下去烹煮時分開。



成品一
烤栗子泥鑲苦瓜
佐紅醬附炒薏仁



40. 燉煮豬腳佐紅酒醬汁附洋芋餅

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 豬腳..... | 100 公克 |
| 馬鈴薯..... | 20 公克 |
| 絲瓜..... | 8 公克 |
| 紅蘿蔔..... | 8 公克 |
| 黃節瓜..... | 8 公克 |
| 豌豆夾..... | 8 公克 |
| 蘿蔓生菜心..... | 8 公克 |
| 黃花椰菜..... | 100 公克 |
| 紫花椰菜..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|------------|-------|
| 紅酒..... | 30 公克 |
| 奶油..... | 20 公克 |
| 牛奶..... | 20 毫升 |
| 鹽&白胡椒..... | 調味 |

製作過程(Procedure)

1. 將豬腳用鹽巴和白胡椒醃製，入紅酒醬汁燉煮至入味，後去骨捲入時蔬，朔型。
2. 將蔬菜以大火炒香後調味。
3. 洋芋煮 15 分鐘去皮，刨成絲加入培根碎、鹽巴、胡椒調味塑型，煎至表面金黃酥脆。
4. 將盤子取出放上豬腳、洋芋餅、蔬菜、淋上紅酒醬汁。

注意事項

1. 烹煮洋芋水滾後開小火，避免水滾，以免馬鈴薯滾至軟爛。
2. 馬鈴薯刨絲後加入餡料後打入一顆蛋黃，幫助馬鈴薯方便成形、塑形。



成品一
燉煮豬腳佐紅酒
醬汁附洋芋餅

41. 梅燒子排

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|--------|
| 子排..... | 600 公克 |
| 紫蘇梅罐..... | 20 公克 |
| 薑片..... | 10 公克 |
| 蒜頭片..... | 10 公克 |
| 青江菜..... | 60 公克 |
| 辣椒片..... | 5 公克 |
| 雞蛋..... | 10 公克 |
| 綠花椰菜..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 醬油..... | 10 公克 |
| 糖..... | 8 公克 |
| 香油..... | 2 公克 |
| 太白粉水..... | 3 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 子排剝成 4-5 公分長度，醃入米酒、蛋白、醬油、糖、味素、太白粉。入油鍋炸至表面 金黃備用。
2. 爆香辛香料，炒香梅醋醬、醬油，續入調味料，小火燜煮 1 小時，勾薄芡淋上香油即可。
3. 蛋液炸成蛋酥，青江菜削成尖頭，辣椒切圈，綠花椰菜川燙，做為裝飾及配菜。

注意事項

1. 排骨亦可換成牛腱肉，口感依然不變。
2. 梅醋醬本身少許鹹味，所以在長時間燜煮之前條味需調淡一點，以免調味過重。



成品一
梅燒子排

42. 梅香松板米漢堡

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 松板肉..... | 200 公克 |
| 米飯..... | 100 公克 |
| 櫻花蝦..... | 20 公克 |
| 雞蛋..... | 10 公克 |
| 小黃瓜..... | 5 公克 |
| 南瓜..... | 5 公克 |
| 七味辣椒粉..... | 3 公克 |
| 高麗菜乾..... | 5 公克 |
| 蔥..... | 10 公克 |
| 薑..... | 10 公克 |
| 蒜頭..... | 10 公克 |
| 紅辣椒..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 蜂蜜..... | 5 公克 |
| 鹽..... | 2 公克 |
| 糖..... | 10 公克 |
| 味素..... | 2 公克 |
| 蠔油..... | 10 公克 |
| 醬油..... | 5 公克 |
| 醬油膏..... | 5 公克 |
| 胡椒粉..... | 3 公克 |
| 香油..... | 1 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 櫻花蝦乾鍋炒至水份蒸發，香味溢出。
2. 蛋液打散，入炒鍋炒散，續入白飯炒至粒粒分明，再加鹽巴、胡椒粉、櫻花蝦，開大火炒香，最後入蔥花即為櫻花蝦炒飯。另取圓模型，將飯煎成鍋巴，至香氣出來即可。小黃瓜、南瓜切片後抓鹽使水份瀝出，以流水式沖去鹽分，續入糖、醋醃成糖醋黃瓜片、南瓜片。
3. 高麗菜乾泡水，川燙去除酸味。爆香辛香料，炒香蠔油、醬油、醬油膏、糖，入水、胡椒粉、高麗菜乾，以小火滷 1 小時即可。
4. 松板肉醃入鹽、味素、米酒醃製入味，將梅醋醬、蜂蜜、糖混合後，以明火烤箱烤，反覆刷上調味料，烤至金黃色切片擺盤即可。將以上組合即可。

注意事項

1. 米漢堡亦可換成其它澱粉類食物，例如刈包。
2. 如沒明火烤箱，亦可用一般家庭烤箱。



成品一

梅香松板末漢堡

43. 梅汁白肉

配方(Prescription)

材 料

五花肉.....400 公克
蔥.....20 公克
薑.....10 公克
花椒.....5 公克
枸杞.....2 公克

調味料

梅醋醬.....20 公克
番茄醬.....8 公克
醬油膏.....5 公克
薑末.....5 公克
蒜末.....5 公克
香油.....2 公克

製作過程(Procedure)

1. 取湯鍋入水、米酒、鹽、花椒、蔥、薑煮滾後，將五花肉整塊入滾水中川燙至熟後切片擺盤。
2. 蔥切蔥絲，與枸杞做為點綴裝飾。
3. 將調味料拌勻淋上即可。

注意事項

1. 梅醋醬的梅味，提昇了肉的鮮味。
2. 亦可換成燙海鮮，例如：帶殼蝦、花枝等。
3. 滾水中加入花椒、蔥、薑是為提升香氣、去除腥味。



成品一
梅汁白肉



2010.05.22 12:17

44. 焗烤鮭魚

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|--------|
| 鮭魚..... | 200 公克 |
| 起司粉..... | 10 公克 |
| 起司絲..... | 20 公克 |
| 洋菇..... | 20 公克 |
| 蘆筍..... | 20 公克 |
| 紅甜椒..... | 10 公克 |
| 紫山藥..... | 20 公克 |
| 蒜末..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 梅醋醬..... | 30 公克 |
| 蜂蜜..... | 8 公克 |
| 紫蘇梅汁..... | 10 公克 |
| 鹽..... | 2 公克 |
| 味素..... | 5 公克 |
| 米酒..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 鮭魚醃入鹽、味素、米酒後醃至半小時。
2. 將梅醋醬、蜂蜜、紫蘇梅汁混合後，反覆刷醬於鮭魚表面，以明火烤箱烤，烤至金黃色後取出，撒上起司絲、起司粉，在烤至金黃色即可。
3. 其他蔬菜切丁，川燙。
4. 爆香蒜末，入所有蔬菜、鹽、味素，開大火勾少許薄芡即可。
5. 將其組合呈盤。

注意事項

1. 鮭魚亦可換成其他魚類。
2. 可多加起司片，口感更加濃厚。



成品一
焗烤鮭魚

45. 梅醬蝦球

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|-------|
| 大蝦仁..... | 30 公克 |
| 金煌芒果..... | 20 公克 |
| 美乃滋..... | 10 公克 |
| 檸檬..... | 5 公克 |
| 新鮮蝦夷蔥..... | 2 公克 |
| 蔓越莓果醬..... | 2 公克 |
| 綜合堅果..... | 10 公克 |
| 奇異果..... | 5 公克 |
| 火龍果..... | 5 公克 |
| 蘋果..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 卡士達粉..... | 15 公克 |
| 太白粉..... | 15 公克 |
| 蜂蜜..... | 5 公克 |
| 紫蘇梅..... | 2 公克 |
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 米酒..... | 8 公克 |
| 鹽..... | 3 公克 |
| 糖..... | 5 公克 |
| 味素..... | 2 公克 |
| 蛋白..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 蝦仁醃入鹽、味素、蛋白、太白粉後，裹上太白粉跟卡士達混合的粉，炸至金黃色備用。
2. 用圓模型將芒果印成圓狀，再將底不修平，中間挖空，放入奇異果丁、火龍果丁、蘋果丁。
3. 將美乃滋、檸檬汁、梅醋醬、紫蘇梅、糖拌勻，再拌入炸好的蝦球。
4. 最後擺上蝦夷蔥、蔓越莓果醬、綜合堅果即可。

注意事項

1. 水果可換成當季水果，不僅僅節省成本更是吃進健康養生的一道菜。
2. 如帕卡洛里太高，亦可直接裹梅醋醬食用。封味更佳。



成品一
梅醬蝦球

46. 梅醬櫻花蝦沙拉

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|-------|
| 櫻花蝦..... | 5 公克 |
| 松子..... | 5 公克 |
| 波士特生菜..... | 15 公克 |
| 綠捲生菜..... | 15 公克 |
| 紅捲生菜..... | 10 公克 |
| 紫紅包菜心..... | 10 公克 |
| 西生菜..... | 20 公克 |
| 吐司丁..... | 5 公克 |
| 蝦餅..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 橄欖油..... | 5 公克 |
| 檸檬汁..... | 5 公克 |
| 雞粉..... | 2 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將櫻花蝦、松子、土司丁入明火烤箱烤至金黃。
2. 其他生菜切成一致大小。
3. 蝦餅入油鍋高溫炸膨脹。
4. 將調味料拌勻即可淋上。

注意事項

1. 生菜可依個人喜好改變。
2. 櫻花蝦可換成鴨胸、雞胸…等，隨個人喜好變化。



成品一
梅醬櫻花蝦
沙拉



47. 涼拌蓮藕

配方(Prescription)

材 料

蓮藕.....200 公克
紫蘇梅罐.....20 公克

調味料

糖.....20 公克
醋.....20 公克
梅醋醬.....30 公克
大紅浙醋.....10 公克

製作過程(Procedure)

1. 蓮藕去皮洗淨後，入滾水中川燙，撈起馬上泡冰水待涼。
2. 將調味料調勻，加入蓮藕醃製 1 天後取出切片即可。

注意事項

1. 可依個人喜好切不同的刀工，會有不同的口感。
2. 此醃製法亦可換成小黃瓜、南瓜、地瓜…等。



成品一
涼拌蓮藕



48. 梅子蕃茄蜜

配方(Prescription)

材 料

聖女小番茄.....100 公克
黃色小番茄.....100 公克
紫蘇梅罐.....20 公克
話梅.....10 公克
薄荷葉.....2 公克

調味料

糖.....15 公克
醋.....15 公克
梅醋醬.....20 公克
水.....100 公克

製作過程(Procedure)

1. 取油鍋，將蕃茄大火炸過，馬上泡冰水去除表皮。
2. 將水與調味料調勻浸泡數小時後，即可食用。

注意事項

1. 蕃茄脫皮的方法，也可換成川燙的方式。
2. 酸甜度可依個人喜好而增減。
3. 冰涼過後，風味更佳。



成品一
梅子番茄蜜



49. 梅香荔枝肉

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|--------|
| 梅花肉..... | 300 公克 |
| 洋蔥..... | 20 公克 |
| 紅椒..... | 20 公克 |
| 黃椒..... | 20 公克 |
| 青椒..... | 20 公克 |
| 蒜頭..... | 10 公克 |
| 薑..... | 5 公克 |
| 蛋黃..... | 5 公克 |
| 麵粉..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 番茄醬..... | 8 公克 |
| 梅醬醋..... | 20 公克 |
| 糖..... | 10 公克 |
| 醋..... | 8 公克 |
| 鹽..... | 2 公克 |
| 香油..... | 2 公克 |
| 太白粉..... | 3 公克 |
| 味素..... | 3 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 將梅花肉切成荔枝肉的刀工，醃入鹽、味素、米酒、蛋黃、太白粉。
2. 起油鍋，麵粉:太白粉混合，裹上梅花肉，炸至金黃後備用。
3. 其他配料切菱形片，青、黃、紅椒過油。
4. 爆香洋蔥、蒜頭末、薑末，入番茄醬，其他調味料一併下，開大火，材料全下勾薄芡淋香油即可。

注意事項

1. 此道菜餚，較具特色為其刀工，此刀工使味道容易滲入材料中，較易入味。



成品一
梅香荔枝肉



50. 藍帶豬排佐梅醋醬

配方(Prescription)

材 料

| | |
|------------|--------|
| 大里肌肉..... | 200 公克 |
| 起司片..... | 15 公克 |
| 高麗菜絲..... | 20 公克 |
| 桂冠美乃滋..... | 30 公克 |
| 檸檬..... | 5 公克 |
| 蜂蜜..... | 5 公克 |
| 麵包粉..... | 30 公克 |
| 麵粉..... | 30 公克 |
| 雞蛋..... | 20 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 糖..... | 10 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 高麗菜切細絲。
2. 將里肌肉切蝴蝶刀，醃入鹽、味素、米酒、蛋液，以吉利炸的方式，先沾麵粉→蛋黃液→麵包粉，炸至金黃酥脆，切塊擺盤。
3. 將其他調味料混合，即為沾醬。

注意事項

1. 可於豬排中包入其他東西，例如：香蕉、地瓜泥、芋頭泥…等。
2. 炸有裹麵包粉的東西需特別注意火候，特別容易焦黑。



成品一
藍帶豬排佐
梅醋醬



51. 梅香苦瓜扣排骨

配方(Prescription)

材 料

| | |
|----------|--------|
| 排骨..... | 300 公克 |
| 豆豉..... | 10 公克 |
| 蔥末..... | 10 公克 |
| 薑末..... | 10 公克 |
| 辣椒末..... | 8 公克 |
| 蒜頭末..... | 10 公克 |
| 白苦瓜..... | 200 公克 |

調味料

| | |
|-----------|-------|
| 梅醋醬..... | 15 公克 |
| 醬油..... | 8 公克 |
| 米酒..... | 5 公克 |
| 糖..... | 5 公克 |
| 白胡椒粉..... | 3 公克 |
| 味素..... | 3 公克 |
| 太白粉..... | 5 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 排骨剝小塊，醃入醬油、米酒、糖、太白粉。起油鍋大火炸表面金黃。
2. 苦瓜對開後，入油鍋以中油溫炸至金黃軟化。
3. 取一瓷碗，入水、辛香料、排骨、調味料，封保鮮膜，先蒸 20 分鐘取出，另取一扣碗，將苦瓜放入扣碗中，在入排骨跟醬汁，再蒸 30 分鐘，倒扣取出，汁在勾薄芡淋上即可。

注意事項

1. 排骨亦可換成雞腿丁，口感及風味截然不同，各有特色。
2. 苦瓜可換成絲瓜、大黃瓜…等。



成品一
梅香苦瓜扣
排骨



52. 醉梅子雞

配方(Prescription)

材 料

帶骨雞腿.....600 公克
紹興酒.....30 公克
當歸.....5 公克
紅棗.....5 公克
枸杞.....2 公克

調味料

梅醋醬.....20 公克
梅子醬.....10 公克
糖.....10 公克

製作過程(Procedure)

1. 雞腿去骨後，捲成雞捲，入蒸籠蒸約 20 分鐘後取出泡冰水。
2. 取一湯鍋，入水、鹽、當歸、枸杞、紅棗，煮滾後，隔冰待冷後，入紹興酒、雞捲，浸泡約 2 小時後，取出切片。
3. 將調味料拌勻淋上雞捲上即可。

注意事項

1. 紹興酒的量需特別注意，如酒氣過重，則吃不出梅香，但如酒氣若有似無，則會增加梅香的味道。



成品一
醉梅子雞



53. 梅醬炸蝦餅

配方(Prescription)

材 料

| | |
|-----------|-------|
| 蝦仁..... | 50 公克 |
| 馬蹄..... | 10 公克 |
| 蔥末..... | 5 公克 |
| 薑末..... | 2 公克 |
| 春捲皮..... | 30 公克 |
| 紫蘇梅罐..... | 10 公克 |
| 果糖..... | 2 公克 |
| 薑汁..... | 5 公克 |

調味料

| | |
|----------|-------|
| 梅醋醬..... | 20 公克 |
| 蜂蜜..... | 5 公克 |
| 醋..... | 3 公克 |

製作過程(Procedure)

1. 蝦仁去腸泥後，剝成泥狀。
2. 馬蹄、蔥、薑切末。
3. 薑作法(1)(2)混合調入鹽、糖、味素、米酒、蛋白、太白粉、胡椒粉、香油。拌勻即為餡料。
4. 取兩張春捲皮，抹上餡料，另一張覆蓋上去，用牙籤將空氣戳破，入油鍋炸至金黃色即可。
5. 將其他調味料混合均勻即為沾醬。

注意事項

1. 油炸之前，必須薑春捲皮的空氣戳破，否則炸時會膨脹。
2. 餡料亦可換成花枝漿、肉漿等。



成品一
梅醬炸蝦餅

54. 梅香水果凍

配方(Prescription)

材 料

蘋果.....50 公克
芭樂.....50 公克
奇異果.....50 公克
芒果.....50 公克
吉利 T 粉.....10 公克
水.....500 公克

調味料

梅醋醬.....15 公克
糖.....20 公克
蜂蜜.....5 公克

製作過程(Procedure)

1. 水果全部切小丁。
2. 取一鋼盆，入 400g 的水、梅醋醬、蜂蜜、糖、吉利 T 粉，煮滾後，待涼。
3. 取一容器，入水果、作法(2)，入冰箱冷藏至成凍即可。

注意事項

1. 如用吉利丁片，口感上會稍硬。
2. 可依個人喜好加入其他水果。



成品一
梅香水果凍



55. 梅子蒸魚

配方(Prescription)

材 料

鱸魚.....60 公克
蔥絲.....5 公克
薑絲.....5 公克
辣椒絲.....5 公克
紫蘇梅.....5 公克
雞蛋豆腐.....15 公克

調味料

梅醋醬.....10 公克
米酒.....5 公克
醬油.....5 公克
鹽.....2 公克
味素.....2 公克
水.....30 公克
香油.....1 公克

製作過程(Procedure)

1. 鱸魚取魚菲力，醃入米酒、鹽、味素。
2. 將調味料攪拌均勻後，與豆腐、鱸魚一同蒸約 12 分鐘，取出放入盤中。
3. 最上面放上蔥絲、薑絲、辣椒絲，淋上熱油即可。

注意事項

1. 加入豆腐，可增加海鮮的鮮甜味。
2. 可多放入香菜增添香氣。



成品一
梅子蒸魚



56. 廣東梅子泡菜

配方(Prescription)

材 料

紅 K.....50 公克
白 K.....50 公克
小黃瓜.....50 公克
紫蘇話梅.....20 公克

調味料

糖.....20 公克
醋.....20 公克
醋.....2 公克
梅醋醬.....30 公克

製作過程(Procedure)

1. 材料全部切成菱形厚塊，抓鹽去除水份，再以流水式沖去鹽分。
2. 將調味料混合均勻浸泡於材料中約 2 小時，即可食用。

注意事項

1. 醃製時間越久越入味。
2. 可多加入南瓜或其他根莖類食材。



成品一
廣東梅子泡菜



57. 茄忠梅汁鯛魚

配方(Prescription)

材 料

牛番茄.....30 公克
鯛魚片.....15 公克
哈密瓜.....10 公克
奇異果.....10 公克
綠捲鬚生菜.....5 公克
黑魚子醬.....2 公克
檸檬汁.....5 公克
橄欖油.....5 公克
Tabasco 辣椒水.....2 公克

調味料

梅醋醬.....10 公克
果糖.....2 公克
鹽.....1 公克

製作過程(Procedure)

1. 牛蕃茄斜切，將籽挖出。
2. 水果切丁，拌入全部調味料即為水果莎莎醬。
3. 鯛魚片煎成金黃色。
4. 將其組合步驟即可。

注意事項

1. 此道是吃冷菜，可冷藏後風味更佳。
2. 鯛魚片可換成帶殼蝦、花枝、蟹肉等。



成品一
茄盅梅汁鯛魚



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

美味關係研究：在地食材 57 道創意料理為例 / 覃
孟雄著. -- 屏東縣內埔鄉：睿煜，2014. 08
面；公分
ISBN 978-986-6159-26-8(平裝)

1. 食譜 2. 烹飪

427.1

103017914

美味關係研究-在地食材 57 道創意料理為例

著 者：覃 孟 雄

出版者：睿煜出版社

發行人：潘 錦 燁

社 址：屏東縣內埔鄉興南村育文路 68 號

經銷處：國立屏東科技大學圖書文具部(屏科大書局)

電 話：(08)7703957・7700632

傳 真：(08)7700631

定 價：500 元

西元 2014 年 8 月

新聞局登記證局版臺業字第 4120 號

■版權所有・翻印必究■

<如有破損或缺頁，請寄回更換>

ISBN 978-986-6159-268