張國榮・曾文燦◎著

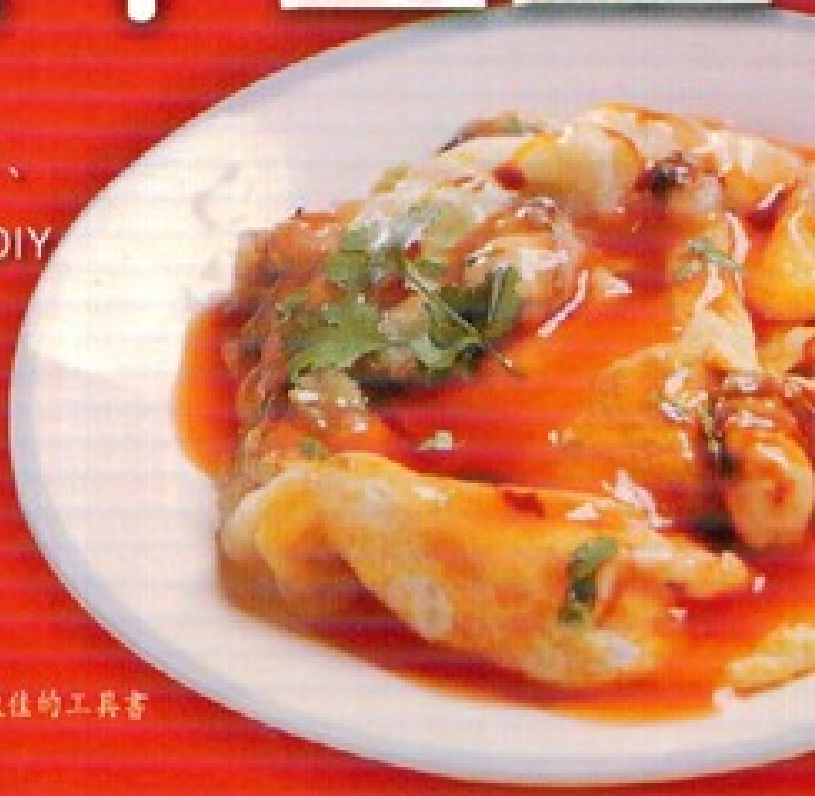
台灣小吃料理王



兩大名廚30年以上的獨門絕學，傾囊相授



116種——高湯、醬料、小菜、滷味、經典小吃，簡易快學料理DIY



同店必備的生財料理，

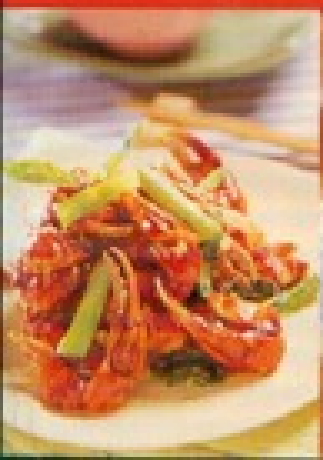
顧客滿意，老闆開心，

讓您餐餐呈現不同的風味，

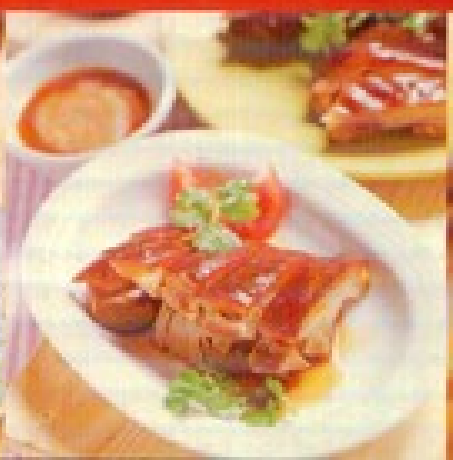
全家最完美幸福的饗宴，

展現廚藝的好幫手，小吃教學最佳的工具書











Contents



◆小吃必學15道秘方

懷念古早味

清香肉燥 8

素食肉燥 8

豆腐乳肉燥 8

百味醬爲先

鄉味肉圓醬 9

家常五味醬 9

紫蘇酸梅醬 9

煲一鍋好湯

大骨高湯 10

海鮮高湯 10

素食高湯 10

美極開味菜

涼拌山藥絲 11

涼拌西洋芹 11

涼拌四季豆 11

滷出人間美味

五香小菜 12

鹹水鴨肉 13

清香素雞 13

◆大廚烹調4大秘訣

煎－小黃魚 14

煎－菜脯蛋 14

炒－韭黃肉絲 15

炒－宮保雞丁 15

煮－鹹菜豬肚湯 16

煮－杏菜銀魚羹 16

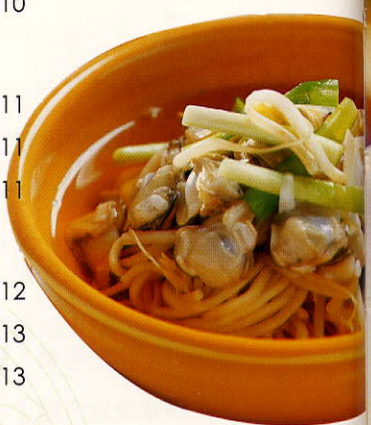
炸－雞翅膀 17

炸－麵糊年糕 17

◆基隆

香炸天婦羅 19

炒韭菜天婦羅 19













香滑花枝羹 20
原味鼎邊趖 22
紅麴鰻魚湯 24
奶油焗螃蟹 25

◆台北

蚵仔大腸麵線 26
大腸包小腸 27
淡水阿給 28
藥燉排骨 29
淡水滷鐵蛋 30
九份芋圓湯 31
麻辣鴨血 32



◆桃園

活魚三吃
1 沙茶魚頭煲 34
2 薑絲魚湯 34
3 清蒸滑水 34
炸醬黑豆乾 36
刈菜雞 37

◆新竹

新竹炒米粉 38
新竹貢丸湯 39

◆苗栗

薑絲炒大腸 40
紅醋炸豬肉 42
客家小炒 44
長豆排骨湯 45
梅菜五花肉丸 46
梅菜肉片湯 46
金鈎花菜乾 48

◆台中

台中牛肉麵 50
雙色珍珠丸 52
豐原排骨麵 53





清水筒仔米糕 54
香菇肉羹 55
雞腳凍 56

◆南投

地瓜包＆山藥包＆紅薯包 58
香Q竹筒飯 60
香菇筍仔飯 61
南投意麵 62
筍乾爌肉 63



◆彰化

彰化肉圓 64
彰化鹹湯圓 64
網油三絲捲 66
黑豆燉羊腳 67
彰化蛤仔麵 68
鹿港蚵仔煎 70
溪湖羊肉爐 71
傳統蚵仔酥 72
麻油蚵 73
蚵仔仁 73
薏仁四神湯 74

◆雲林

北港鴨肉羹 76

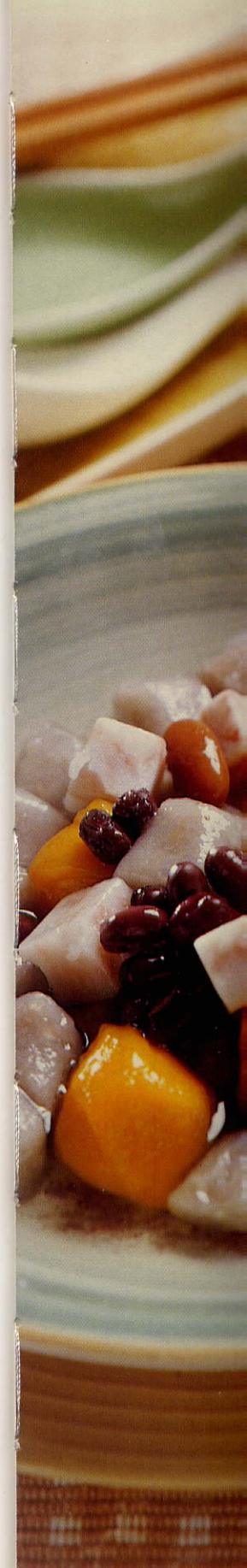
◆嘉義

海鮮蒸蛋 78
嘉義雞肉飯 79
布袋海產粥 80
烤虱目魚肚 82

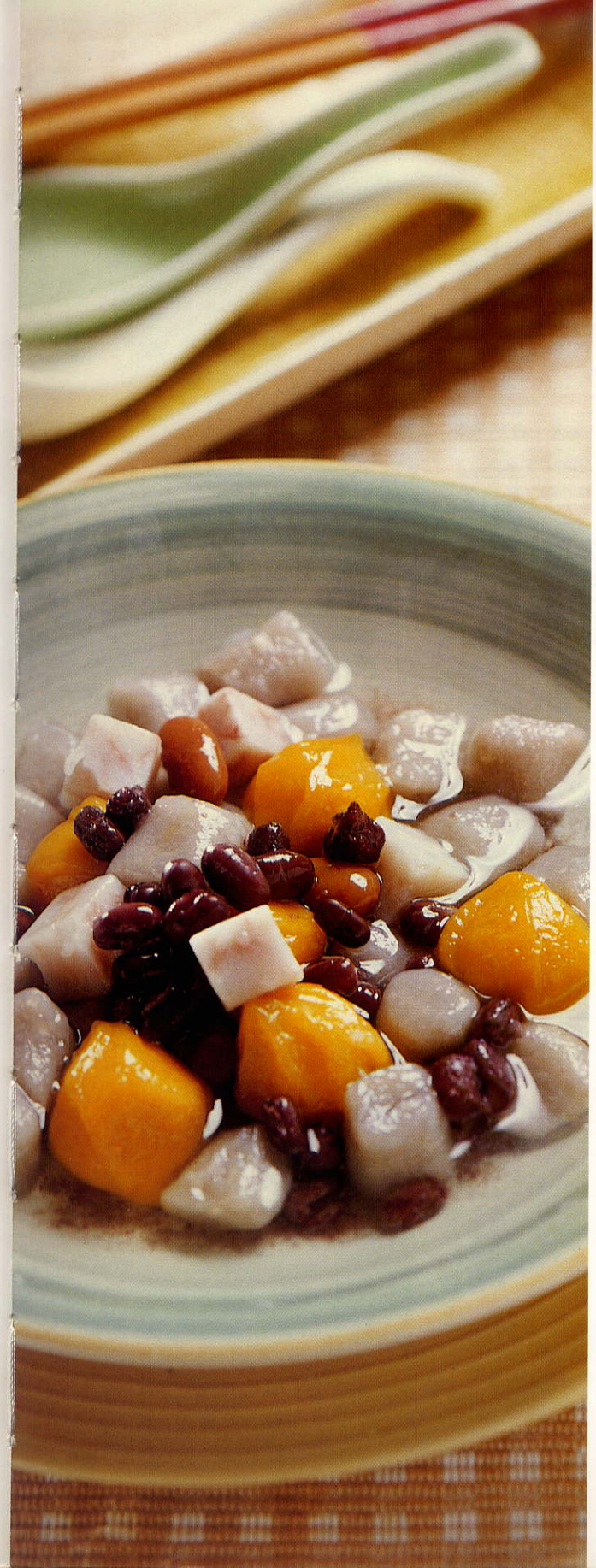
◆台南

安平烏魚子 84
蝦捲 86











棺材板 87
三杯雞 88
三杯小卷 88
紅面薑母鴨 90
蒜頭雞 91
當歸鴨肉麵線 92
蚵仔拌麵線 93
台塑牛肉麵 94
台南擔仔麵 96
台南魩仔魚羹 97

◆高雄
沙茶炒羊肉 98
岡山羊肉爐 100
美濃粿條 101

◆屏東
萬巒豬腳 102
綜合豬血湯 104

◆台東
鹹米苔目 106

◆花蓮
小魚乾炒山蘇 108
生炒鮮金針 110

◆宜蘭
宜蘭拌鴨賞 112
魚丸米粉湯 114

◆金門
炒蟹腳 116

◆馬祖
蒜子燒黃魚 118

◆澎湖
海鮮炒仙人掌麵 120



清香肉燥



材料 | Ingredients | 10～12人份

豬後腿肉	300公克	豬皮	50公克
豬肥肉	100公克	紅蔥頭	100公克

調味料 | Seasoning |

醬油	100公克	冰糖	30公克
米酒	50cc	清水	300cc

作法 | Methods |

1.紅蔥頭切薄片；豬後腿肉、豬肥肉切細粒；豬皮放入滾水煮熟，取出瀝乾，切細粒。

2.炒鍋放入豬肥肉，慢火炸至出油，撈除豬油渣。

3.紅蔥頭片放入油鍋，炸至香酥後撈起。

4.剩餘炸油放入豬後腿肉粒炒香，加入豬皮粒、炸豬油渣，倒入調味料慢火煮30分鐘後，再加入紅蔥酥再煮10分鐘即成。



素食肉燥

材料 | Ingredients | 10～12人份

素肉	100公克	薑	50公克
香菇	50公克	麻油	50公克
素火腿	50公克		

調味料 | Seasoning |

醬油	100公克	冰糖	30公克
米酒	50cc	清水	300cc

作法 | Methods |

1.素肉、香菇泡水至軟，取出瀝乾，切細粒；素火腿切細粒；薑去皮洗淨，切末。

2.炒鍋放入麻油，加入薑末以小火慢煮爆香。

3.加入素肉粒、香菇粒、素火腿粒及全部調味料以慢火煮30分鐘即成。

豆腐乳肉燥



材料 | Ingredients | 10～12人份

豬後腿肉	300公克	紅蔥頭	50公克
豬肥肉	100公克	蒜頭酥	50公克
豬皮	50公克		

調味料 | Seasoning |

醬油	50公克	豆腐乳	50公克
米酒	50cc	清水	300cc
冰糖	30公克		

作法 | Methods |

1.紅蔥頭切薄片；豬後腿肉、豬肥肉切細粒；豬皮放入滾水煮熟，取出瀝乾，切細粒。

2.豬肥肉放入炒鍋，慢火炸至出油，變成油渣，撈除豬油渣。

3.紅蔥頭片放入油鍋，炸至香酥後撈起。

4.剩餘炸油放入後腿肉炒香後加入豬皮粒，炸豬油渣，加入調味料慢火煮30分鐘後，加入紅蔥酥、蒜頭酥再煮10分鐘即成。



鄉味肉圓醬

材料 | Ingredients | 4～6人份

醬油	20公克	芝麻醬	20公克
蕃茄醬	100公克	清水	100cc
冰糖	20公克	在來米粉	50公克

作法 | Methods |

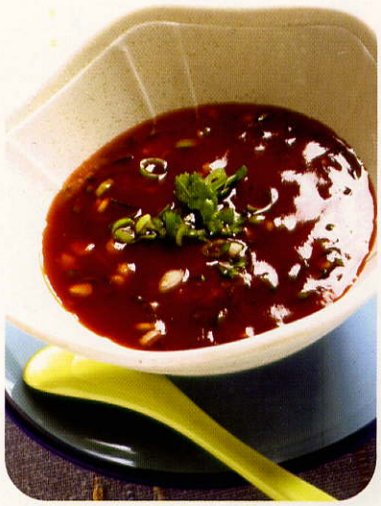
1.醬油、蕃茄醬、冰糖、芝麻醬倒入鍋，加入清水煮沸。

2.倒入在來米粉勾芡即成。

Tips

甜度可因各人喜好而做適當調整。

家常五味醬



材料 | Ingredients | 4～6人份

礦泉水	50cc	細砂糖	30公克	白醋	10公克	青蔥末	10公克
醬油	20公克	芝麻醬	20公克	薑末	20公克	香菜末	10公克
蕃茄醬	100公克	烏醋	20公克	蒜泥	20公克	紅辣椒 (去籽切末)	10公克

作法 | Methods |

1.全部材料混合調勻即成。

Tips

甜或辣味可因各人喜好而做適當調整。



紫蘇酸梅醬

材料 | Ingredients | 4～6人份

軟烏梅（肉連汁）	50公克	桂花醬	10公克
麥芽糖	50公克	礦泉水	50cc

作法 | Methods |

1. 軟烏梅去籽切碎放入鍋，加入烏梅原汁、麥芽糖、桂花醬、礦泉水，用隔水加熱方法煮勻溶化即成。

Tips

甜度可因各人喜好而做適當調整。

大骨高湯



材料 | Ingredients | 4～6人份

豬大骨　1200公克　　白胡椒粒 5公克　　清水　4000cc

雞骨　1200公克　　桂圓肉　5公克

作法 | Methods |

1.豬大骨、雞骨先放入滾水汆燙，撈起洗淨放入鍋。

2.加入白胡椒粒、桂圓肉、清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮2～3小時，用密網過濾即成。



海鮮高湯

材料 | Ingredients | 4～6人份

魚骨　1200公克　　白胡椒粒 5公克　　清水　3000cc

蛤蜊　600公克　　薑片　50公克

作法 | Methods |

1.魚骨洗淨；蛤蜊放入鹽水吐沙後洗淨。

2.魚骨、蛤蜊放入鍋，加入白胡椒粒、薑片、清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮1～2小時後用密網過濾即成。

素食高湯

材料 | Ingredients | 4～6人份

黃豆芽600公克　　白蘿蔔100公克　　芹菜20公克

高麗菜600公克　　昆布100公克　　薑20公克

紅蘿蔔100公克　　香菇20公克　　清水4000cc

作法 | Methods |

1.香菇、昆布泡水至軟洗淨，切塊；黃豆芽洗淨；芹菜洗淨切段。

2.紅、白蘿蔔去皮洗淨，切塊；高麗菜洗淨，切塊。

3.全部材料放入鍋，加入清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮2～3小時後用密網過濾即成。





涼拌

材料 | Ingredient

西洋芹菜　300

作法 | Methods |

1.西洋芹菜去皮

2.西洋芹菜放入

3.加入調味醬拌





涼拌山藥絲

材料 | Ingredients | 4～6人份

白色山藥	80公克	沾醬：	
紅色山藥	80公克	紫蘇酸梅醬（或芥茉醬）	少許

作法 | Methods |

1.白色、紅色山藥去皮洗淨，刨絲排盤。

2.沾紫蘇酸梅醬（參考第9頁）或芥茉醬食用即成。



涼拌西洋芹

材料 | Ingredients | 4～6人份

西洋芹菜 300公克

調味料 | Seasoning |

芝麻醬	20公克	醬油	30cc
日本芥茉醬	20公克	細砂糖	15公克

作法 | Methods |

1.西洋芹菜去皮洗淨，切長條形（2×4CM）；調味醬材料放入碗內拌勻。

2.西洋芹菜放入滾水汆燙後迅速撈起，浸泡冰水，待冷撈起，瀝乾水分。

3.加入調味醬拌勻即可食用。



涼拌四季豆

材料 | Ingredients | 4～6人份

四季豆	200公克
紅辣椒	1條
蒜頭末	2粒

調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙	香油	1湯匙
黑胡椒粉	1/2茶匙	細砂糖	1/2匙
柴魚粉	1/2茶匙		

作法 | Methods |

1.四季豆去頭尾洗淨，切長條形(4cm)，放入滾水汆燙後迅速撈起，浸泡冷水，待冷撈起，瀝乾水分。

2.紅辣椒去籽切末放入鍋，加入蒜頭末、四季豆、全部調味料拌勻盛盤即可享用。

五香小菜

——滷汁調配



材料 | Ingredients |

豆腐乾	100公克
海帶	100公克
豬耳朵	100公克
冰糖	30公克
黑醬油	300cc
淡醬油	300cc
米酒	100cc
清水	1800cc

◆滷包

花椒	10公克
八角	2粒
枸杞	10公克
桂皮	10公克
丁香	10公克
陳皮	5公克

香料 | Admixture |

青蔥段	20公克
薑片	15公克
蒜頭	10公克
紅辣椒片	2條

作法 | Methods |

1. 熱油鍋，放入全部香料爆香取出備用。
2. 全部材料放入鍋煮沸，加入滷包材料及全部香料，熬煮約30分鐘。
3. 加入豬耳朵滷45分鐘，取出，再放入豆腐乾、海帶滷約15分鐘取出即可享用。



胡椒鹽製作：鹽2

清香素

材料 | Ingredients

素雞	300公克
冰糖	30公克
素蠔油	100cc
醬油	100cc
米酒	50cc

作法 | Methods |

1.素雞洗淨；全部
2.加入滷包材料熬
3.放入素雞轉小火
胡椒鹽食用即成



即可享用。



鹹水鴨肉

材料 | Ingredients |

鴨肉	半隻	◆滷包	
冰糖	30公克	花椒	10公克
淡醬油	300公克	八角	2粒
米酒	100cc	枸杞	10公克
清水	1800cc	桂皮	10公克
青蔥	20公克	糖	1/2茶匙
薑	15公克		

作法 | Methods |

1.鴨肉洗淨；全部材料（除了鴨肉）放入鍋煮沸。

2.加入滷包材料熬煮約30分鐘。

3.放入鴨肉轉小火浸泡30分鐘，熄火再浸泡20分鐘，取出待涼，剁塊排盤，沾胡椒鹽即可食用。

Tips

胡椒鹽製作：鹽2茶匙＋胡椒粉1茶匙拌勻即成。

清香素雞

材料 | Ingredients |

素雞	300公克	清水	1000cc	八角	2粒
冰糖	30公克	薑	15公克	枸杞	10公克
素蠔油	100cc	紅辣椒	2條	桂皮	10公克
醬油	100cc	◆滷包		糖	1/2茶匙
米酒	50cc	花椒	10公克		

作法 | Methods |

1.素雞洗淨；全部材料放入鍋煮沸。

2.加入滷包材料熬煮約30分鐘。

3.放入素雞轉小火煮約15分鐘後，取出待涼，切片排盤，沾胡椒鹽食用即成。



小黃魚

★重點：赤、香、酥、少油

材料 | Ingredients | 4人份

黃魚	1尾

調味料 | Seasoning |

鹽	少許

作法 | Methods |

1.黃魚洗淨，擦乾水分，撒上少許鹽。

2.起油鍋加入少許鹽，放入黃魚用中火煎至兩面呈金黃色即成。





菜脯蛋

材料 | Ingredients | 4～6人份

蘿蔔乾	50公克
雞蛋	2粒
鴨蛋	2粒
青蔥末	10公克

調味料 | Seasoning |

鹽	少許

作法 | Methods |

1.蘿蔔乾先泡水10分鐘，撈出瀝乾水分；雞蛋、鴨蛋、青蔥末、雞粉打均勻成蛋液。

2.起油鍋放入蘿蔔乾炒乾。

3.倒入蛋液轉中火用竹筷從中間稍微撥開，讓生蛋液流入底部煎至微金黃色，再翻面轉小火煎熟即成。

韭黃肉

★重點：快

材料 | Ingredients |

肉絲	150公克
韭黃	100公克
紅辣椒	2條
蒜泥	10公克

作法 | Methods |

1.韭黃洗淨切段；

2.起油鍋放入肉絲

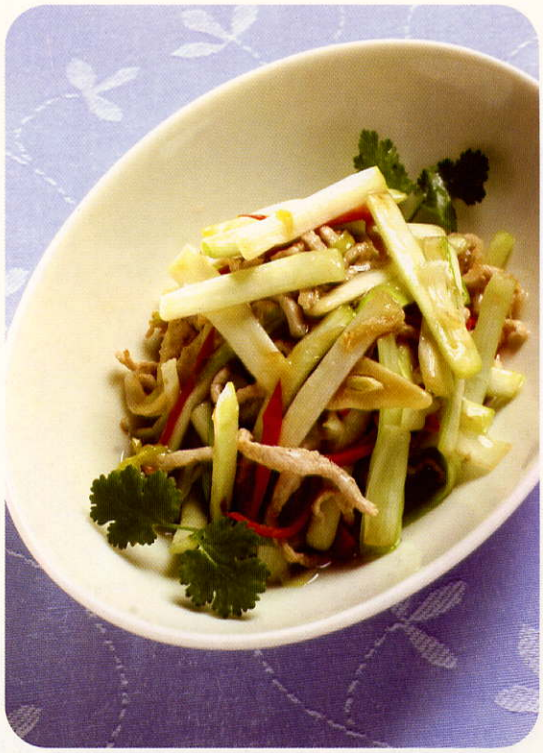
3.倒入肉絲及調味





韭黃肉絲

★重點：快速、乾鬆味道好



材料 | Ingredients | 4～6人份

		◆醃料	
肉絲	150公克	醬油	1茶匙
韭黃	100公克	太白粉	1茶匙
紅辣椒	2條	香油	1茶匙
蒜泥	10公克		

調味料 | Seasoning |

糖	1/2茶匙
鹽	1茶匙

作法 | Methods |

1.韭黃洗淨切段；紅辣椒洗淨，去籽切絲；肉絲加入醃料拌勻。

2.起油鍋放入肉絲過油撈起，加入韭黃、紅辣椒絲、蒜泥爆香。

3.倒入肉絲及調味料快速炒勻即成。



宮保雞丁

材料 | Ingredients | 4～6人份

雞胸肉丁	150公克	薑片	10公克	醬油	1茶匙
紅辣椒乾	20公克	青椒	20公克	太白粉	1茶匙
花生米	20公克	紅辣椒	20公克	香油	1茶匙
青蔥	10公克	蒜泥	10公克	糖	1茶匙

調味料 | Seasoning |

作法 | Methods |

1.雞胸肉切丁加少許醬油、太白粉先拌勻。

2.紅辣椒乾切長丁；青蔥洗淨切段；青椒、紅辣椒洗淨切小方塊。

3.起油鍋放入雞胸肉丁先過油撈起，加入蒜泥、薑片、紅辣椒乾爆香，放入青椒、紅辣椒、青蔥段炒勻。

4.倒入雞胸肉丁及調味料拌炒，最後加入花生米即成。

味料 | Seasoning |

少許

雞蛋、鴨蛋、青蔥末、

讓生蛋液流入底部煎

鹹菜豬肚湯

★重點：湯清、味鮮



材料 | Ingredients | 4～6人份

豬肚	150公克
鹹菜	80公克
薑絲	5公克
大骨高湯	1500CC

調味料 | Seasoning |

白醋	5公克
鹽	10公克
香油	5公克
胡椒粉	少許
柴魚粉	1茶匙

作法 | Methods |

1.豬肚洗淨放入滾水汆燙，撈出洗淨移入鍋，倒入清水煮軟後切片；鹹菜洗淨切片。

2.大骨高湯倒入鍋，放入薑絲煮沸約5分鐘。

3.加入鹹菜、豬肚片煮沸，倒入調味料即成。



杏菜銀魚羹

材料 | Ingredients | 4～6人份

杏菜	150公克
吻仔魚	50公克
蒜泥	20公克
大骨高湯	1500cc
太白粉	2湯匙

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
香油	1茶匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1/2茶匙
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1.杏菜洗淨，放入滾水汆燙，浸冷水剁碎；吻仔魚洗淨；太白粉加水2湯匙調勻。

2.大骨高湯倒入鍋煮沸，加入吻仔魚、蒜泥、杏菜碎及全部調味料煮沸。

3.倒入太白粉水勾芡即成。

雞翅

★重點：香

材料 | Ingredients

雞翅（2節）	1C
麵粉	5C
胡椒鹽	3茶

作法 | Methods |

1.雞翅洗淨，加入

2.炸油鍋燒至約1

將油逼出至金黃

3.沾胡椒鹽即可食





調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
香油	1茶匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1/2茶匙
胡椒粉	少許

火剁碎；吻仔魚洗

魚、蒜泥、杏菜碎及

雞翅膀

★重點：香、酥、脆、不油膩

材料 | Ingredients | 4～6人份

雞翅（2節）	10支
麵粉	50公克
胡椒鹽	3茶匙

◆醃料

醬油	1湯匙
太白粉	1茶匙
香油	1茶匙



作法 | Methods |

1.雞翅洗淨，加入醃料拌勻，醃約10分鐘，沾裹麵粉。

2.炸油鍋燒至約120℃，放入雞翅轉小火炸至約八分熟，轉大火將油逼出至金黃酥脆撈起。

3.沾胡椒鹽即可食用。



麵糊年糕

材料 | Ingredients | 4～6人份

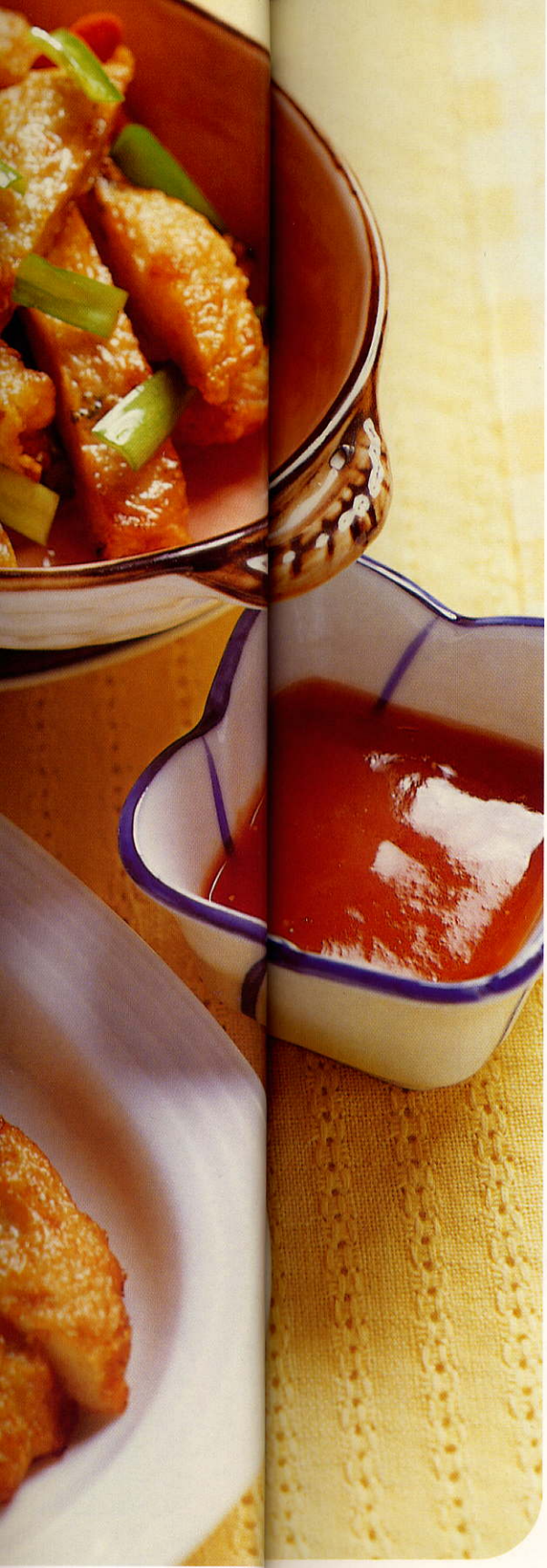
年糕	200公克	發粉	10公克
◆麵糊		水	80cc
麵粉	100公克	沙拉油	10公克
太白粉	30公克		

作法 | Methods |

1.全部麵糊材料調勻；年糕切成長條形，沾裹麵糊。

2.炸油鍋燒至約100℃，放入年糕炸約2～3分鐘，轉大火將油逼出至金黃酥脆撈起。





香炸天婦羅

Serves 2 人份

材料 | Ingredients |

天婦羅 150公克

胡椒鹽（或甜辣醬）2茶匙



作法 | Methods |

1. 炸油鍋預熱約120°C，放入天婦羅炸至熟透撈起。
2. 食用時沾胡椒鹽或甜辣醬即可享用。

炒韭菜天婦羅

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

天婦羅 100公克

韭菜 50公克

紅辣椒 2條

調味料 | Seasoning |

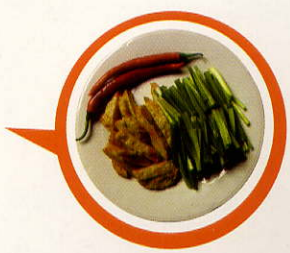
鹽 1茶匙

柴魚粉 1茶匙

糖 1茶匙

香油 少許

胡椒粉 少許



作法 | Methods |

1. 韭菜洗淨切段；紅辣椒洗淨去籽，切絲。
2. 天婦羅切條，放入油鍋炸香取出備用。
3. 起油鍋加入韭菜、紅辣椒絲爆香，放入天婦羅及調味料快速炒勻即成。





香滑花枝羹

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

新鮮小花枝	300公克
高麗菜	200公克
筍絲	50公克
香菇	5朵
炸豆皮	30公克
大骨高湯	2000cc
◆提香料	
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克
生蒜泥汁	少許
◆爆香料	
青蔥末	30公克
薑末	10公克
蒜末	10公克
沙茶醬	3湯匙
◆勾芡料	
地瓜粉	20公克
太白粉	20公克
清水	40cc

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
糖	1湯匙
烏醋	50cc
胡椒粉	少許
香油	少許



作法 | Methods |

1. 花枝洗淨切片，加少許地瓜粉拌勻，放入滾水汆燙取出；勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 高麗菜洗淨，切粗絲；筍絲洗淨；香菇洗淨泡軟，切絲；炸豆皮泡軟，切粗絲；香菜洗淨，切末。
3. 起油鍋加入爆香料炒香，放入高麗菜絲、筍絲、香菇絲、炸豆皮絲及大骨高湯煮10分鐘。
4. 加入調味料、勾芡料、花枝片煮熟，放入提香料煮滾即可享用。





原味鼎邊趖

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

在來米粉	100公克
清水	200cc



配料 | Admixture |

韭菜	100公克
豆芽菜	100公克
肉絲	50公克
香菇絲	20公克
魷魚絲	50公克
筍絲	50公克
大骨高湯	2000cc
金鉤蝦	50公克

調味料 | Seasoning |

鹽	2湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	2湯匙
胡椒粉	少許
◆提香料	
芹菜末	50公克
紅蔥酥	50公克
生蒜泥汁	少許

Tips

1.請注意粉皮不可久煮，否則會影響口感。

2.薄片粉皮也可以用市售的粿條代替哦！

生蒜泥汁製作：

蒜泥30公克、礦泉水100公克，放入果汁機打勻即成。

作法 | Methods |

1. 在來米粉、清水調勻，倒入不沾鍋煎成一片片的薄片粉皮，待冷切片即成粉皮片。
2. 韭菜、豆芽菜洗淨；香菇絲、魷魚絲泡水至軟。
3. 起油鍋放入金鉤蝦、魷魚絲、香菇絲爆香，倒入大骨高湯、粉皮片、肉絲、筍絲煮沸。
4. 放入韭菜、豆芽菜及調味料拌勻，撒入提香料即可享用。



紅麴鰻魚湯

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

紅麴	100公克
海鰻	10塊
（每塊約50公克）	
地瓜粉	50公克
大白菜	300公克
筍絲	100公克
香菇	5朵
炸豆皮	30公克
大骨高湯	2000cc
◆提香料	
芹菜末	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	20公克
生蒜泥汁	少許
◆爆香料	
青蔥末	50公克
薑末	50公克
蒜末	50公克



調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1茶匙
烏醋	50cc
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 海鰻洗淨，加入紅麴醃1天後，再取出使用。
2. 大白菜洗淨，切粗絲；筍絲洗淨；香菇洗淨泡軟，切絲；炸豆皮泡軟，切粗絲；香菜洗淨，切末。
3. 海鰻沾地瓜粉，放入油鍋炸熟取出。
4. 起油鍋加入爆香料炒香，放入大白菜絲、筍絲、香菇絲、炸豆皮絲及大骨高湯以小火熬煮20分鐘。
5. 加入提香料、調味料煮沸倒入碗，放入海鰻至表面即可享用。

紅麴DIY：

紅麴米	150公克	米酒	4瓶
長糯米	600公克	鹽	50公克

作法 | Methods |

紅麴米泡米酒1天後加入熟糯米飯攪拌均勻，放入瓶罐內密封好，置於陰涼處8～9天（但需每隔1天上下攪拌，並在第8天加入鹽50公克即成。

奶汁

材料 | Ing

螃蟹
起司絲
乳瑪琳
大骨高湯
◆爆香料
青蔥末
薑末
蒜末
洋蔥丁
◆勾芡料
麵糊
清水



調味料 |

雞粉
柴魚粉
糖
胡椒粉
鹽
鮮奶油

Tips

西式麵糊口
100公克加
拌均勻後，
烤20分鐘即

奶油焗螃蟹

Serves 4人份

材料 | Ingredients |

螃蟹	800公克（約2隻）
起司絲	100公克
乳瑪琳	30公克
大骨高湯	100cc

◆爆香料

青蔥末	10公克
薑末	10公克
蒜末	10公克
洋蔥丁	40公克

◆勾芡料

麵糊	50公克
清水	80cc



調味料 | Seasoning |

雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許
鹽	1茶匙
鮮奶油	2湯匙

作法 | Methods |

1. 螃蟹洗淨剁塊，撒少許麵粉，放入油鍋先炸過，撈起；勾芡料放入果汁機拌勻，倒出備用。
2. 炒鍋燒熱加入乳瑪琳、全部爆香料炒香，放入炸螃蟹。
3. 加入全部調味料、大骨高湯、勾芡料煮勻取出置盤，撒上起司絲，放入烤箱焗約5分鐘即成。



Tips

西式麵糊DIY：熱沙拉油100公克加麵粉120公克攪拌均勻後，置入烤箱以慢火烤20分鐘即成。



Serves 8～10人份

：炸豆皮泡軟，切粗

、炸豆皮絲及大骨高

享用。

熟糯米飯攪拌均勻，放
涼處8～9天（但需每隔
加入鹽50公克即成。



蚵仔大腸麵線

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
豬大腸	2條
手工麵線	100公克
筍絲	100公克
黑木耳絲	30公克
大骨高湯	3000cc
蝦皮	20公克
蒜頭酥	20公克
紅蔥酥	20公克

◆提香料

青蔥末	50公克
香菜末	30公克
香油	少許

◆勾芡料

太白粉	40公克
地瓜粉	40公克
清水	80公克



調味料 | Seasoning |

滷大腸汁	50cc
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
沙茶醬	2湯匙
川味辣醬	2湯匙
醬油露	2湯匙
烏醋	2湯匙
冰糖	20公克

作法 | Methods |

1. 手工麵線剪8～10cm長度，浸泡冷水2小時。勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 豬大腸洗淨，放入鍋滷熟，切片；（滷法可參考第12頁）鮮蚵、筍絲、黑木耳絲洗淨，加入滾水汆燙取出。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入麵線轉大火煮10分鐘，放入筍絲、黑木耳絲、調味料、蝦皮、蒜頭酥、紅蔥酥煮沸。
4. 倒入勾芡料、提香料拌勻，鋪上滷大腸及鮮蚵即可享用。

大腸包小腸

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

豬大腸	1副
長糯米	1000公克
香腸	10條
滷熟花生	100公克
甜辣醬	少許



配料 | Admixture |

香菜末	20公克
蛋皮絲	20公克
酸菜絲	20公克
嫩薑絲	10公克

調味料 | Seasoning |

鹽	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	2湯匙
胡椒粉	少許
紅蔥酥	100公克

作法 | Methods |

1. 長糯米洗淨泡水2小時，瀝乾水分；酸菜絲洗淨放入炒鍋，加少許油炒熟取出。
2. 豬大腸剪掉肥油洗淨，用竹筷翻面；香腸烤熟後剖半。
3. 起油鍋放入長糯米翻炒2分鐘，加入調味料、滷熟花生翻炒1分鐘後待涼。
4. 將長糯米填塞入大腸內，用手搓均勻成糯米腸，放入蒸鍋煮熟（約25分鐘），取出待涼。
5. 糯米腸放入烤箱烤3分鐘對半剖開，塞入烤香腸，撒上配料，淋上甜辣醬即可享用。





線 Serves 8～10 人份

收入碗攪拌均勻。

頁）鮮蚵、筍絲、黑木耳

絲、黑木耳絲、調味料、

用。



淡水阿給

Serves ✻ 8～10 人份

材料 | Ingredients |

阿給	20塊
魚漿	100公克
粉絲	2把
豬絞肉	100公克
大骨高湯	2000cc
蕃茄醬	100公克
香菜末	30公克
油蔥酥	20公克
生蒜泥汁	少許

◆勾芡料

地瓜粉	30公克
太白粉	30公克
清水	80公克

調味料 | Seasoning |

A

醬油	1茶匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

B

醬油	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許



作法 | Methods |

1. 阿給從中間挖開，撒入少許太白粉；勾芡料放入碗拌勻；粉絲泡水至軟，剪段。
2. 魚漿、豬絞肉、粉絲加入A調味料拌勻，塞入阿給內，封口用魚漿收口，移入蒸籠煮熟。
3. 大骨高湯放入鍋煮沸，加入勾芡料、蕃茄醬、B調味料煮滾後倒入碗。
4. 加入蒸熟阿給，撒上香菜末、油蔥酥、生蒜泥汁即可享用。



erves ✻
3～10 人份

勻芡料放入碗拌勻；粉

，塞入阿給內，封口用

茄醬、B調味料煮滾後

生蒜泥汁即可享用。

藥燉排骨

Serves ✻ 8～10 人份

材料 | Ingredients |

豬小排	600公克
米酒	1瓶
薑	50公克
大骨高湯	3000cc

◆中藥材

紅棗	10粒
枸杞	20公克
肉桂	5公克
桂圓肉	10公克
黃耆	10公克



調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
辣豆瓣醬	少許

作法 | Methods |

1. 豬小排洗淨剁塊，放入滾水汆燙，撈出洗淨；中藥材洗淨瀝乾，薑去皮洗淨拍碎。
2. 大骨高湯、米酒、豬小排骨、中藥材放入燉盅加蓋密封，放入蒸鍋燉2小時，加入鹽、柴魚粉拌勻。
3. 食用時可沾辣豆瓣醬即成。





淡水滷鐵蛋

材料 | Ingredients |

雞蛋	10粒
鵪蛋	10粒
滷汁	1000cc



作法 | Methods |

1. 雞蛋、鵪蛋放入滾水煮熟，泡冷水待涼，剝殼。
2. 滷汁倒入鍋煮沸，加入雞蛋、鵪蛋煮約20分鐘撈起待涼。
3. 持續回滷4至5次即可享用。

Tips

滷汁可參考本書第12頁。

九份

材料 | Ing

芋頭
糯米粉
地瓜粉
太白粉





蛋

剝殼。

分鐘撈起待涼。

S

可參考本書第12頁。

31

台灣小吃料理王 台北

九份芋圓湯

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

芋頭	300公克	◆甜湯料	
糯米粉	50公克	糖	100公克
地瓜粉	50公克	水	100公克
太白粉	50公克	鹽	1茶匙



作法 | Methods |

1. 芋頭去皮洗淨，切片，移入蒸鍋煮軟取出。
2. 加入糯米粉、地瓜粉、太白粉趁熱搓揉均勻，再揉出小粒圓型，放入滾水煮熟即成芋圓。
3. 甜湯料放入鍋煮沸，加入芋圓即可享用。

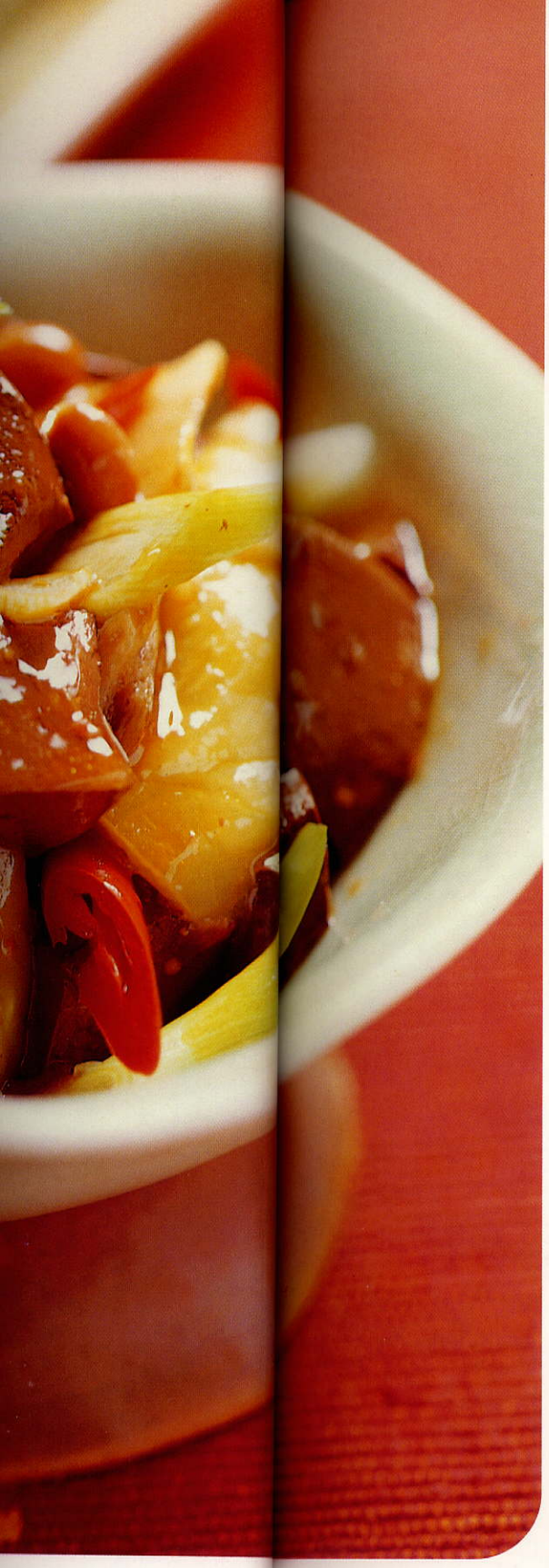
Tips

1.可依個人喜好加入紅豆或花生等其它材料。

2.芋頭也可使用山藥、地瓜、紫山藥替代，做出同樣的圓仔湯哦！







麻辣鴨血

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

鴨血	200公克	辣油	3湯匙
鹹菜	50公克	薑片	10公克
花椒粒	10公克	◆勾芡料	
青蔥	20公克	太白粉	1湯匙
蒜頭	3粒	清水	1湯匙
紅辣椒	2條		

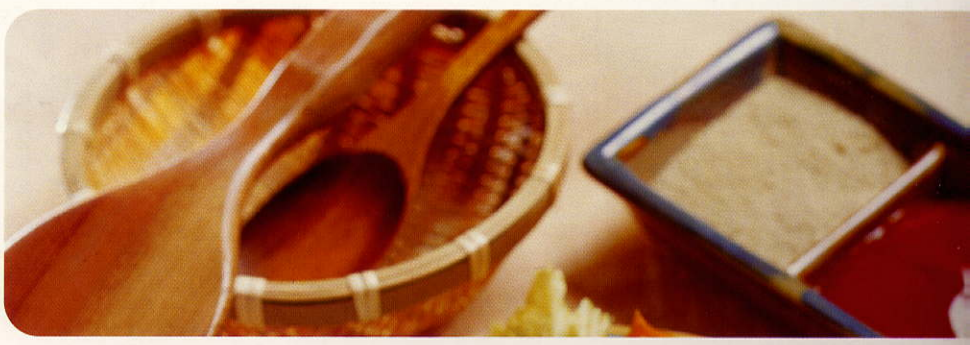
調味料 | Seasoning |

辣豆瓣醬	30公克
糖	2湯匙
雞粉	1湯匙
大骨高湯	200cc



作法 | Methods |

1. 鴨血洗淨切厚片，浸泡熱水約2～3分鐘。
2. 鹹菜洗淨，切片；青蔥洗淨，切段；蒜頭剝皮，切片；紅辣椒洗淨，切斜片。
3. 炒鍋加入辣油，放入蒜頭、薑片、花椒粒及紅辣椒爆香。
4. 加入鹹菜、調味料燜煮約3分鐘後，倒入鴨血、青蔥、勾芡料快速炒勻即可享用。





沙

材料 | Ingred

草魚頭（或鰱
大骨高湯 2
香菜少許
◆配菜料
大白菜 3
筍片 5
香菇 5
炸豆皮 3
豆腐 1
芋頭 1
◆爆香料
青蔥 5

薑絲

材料 | Ingred

草魚（或鰱魚
西生菜絲
油條片
海鮮高湯
香菜
薑絲

清蒸

材料 | Ingred

草魚（或鰱魚
青蔥
薑絲
紅辣椒
香菜
沙拉油



沙茶魚頭煲

Serves 8～10 人份

材料 | Ingredients |

草魚頭（或鰱魚頭）1個	
大骨高湯	2000cc
香菜少許	
◆配菜料	
大白菜	300公克
筍片	50公克
香菇	5朵
炸豆皮	30公克
豆腐	100公克
芋頭	100公克
◆爆香料	
青蔥	50公克
薑	30公克
蒜苗	30公克
沙茶醬	2湯匙

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1湯匙
雞粉	1湯匙
烏醋	30cc
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 草魚頭洗淨，沾少許麵粉，放入炸油鍋，炸熟取出。
2. 大白菜洗淨，切粗絲；香菇泡軟，對切；豆腐洗淨，切大塊；芋頭去皮洗淨，切角塊；筍片洗淨；炸豆皮洗淨，切塊。
3. 炸油鍋燒至150°C，放入豆腐炸熟取出，再放入芋頭炸熟取出。
4. 起油鍋放入爆香料炒香，加入大骨高湯、配菜料燜煮約10分鐘。
5. 放入調味料、草魚頭後加蓋燜煮15分鐘，加入香菜即可食用。



薑絲魚湯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

草魚（或鰱魚）中段 1 條	
西生菜絲	100公克
油條片	20公克
海鮮高湯	1500cc
香菜	20公克
薑絲	20公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
柴魚粉	2茶匙
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 草魚中段洗淨去骨去皮，切薄片。海鮮高湯倒入鍋，加入調味料煮沸。
2. 西生菜絲、油條片放入大湯碗，鋪上草魚片，撒入香菜、薑絲。
3. 倒入煮沸的海鮮高湯即可享用。



清蒸滑水

Serves 4～6 人份



材料 | Ingredients |

草魚（或鰱魚）尾部 1 條	
青蔥	5公克
薑絲	5公克
紅辣椒	1 條
香菜	5公克
沙拉油	20cc

調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1湯匙
魚露	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 青蔥洗淨切絲；紅辣椒去籽洗淨，切絲；薑絲、香菜洗淨。
2. 魚尾洗淨，撒少許鹽抹擦放入盤，移入蒸鍋煮約7～9分鐘取出。
3. 撒上青蔥絲、紅辣椒絲、薑絲、香菜。
4. 炒鍋加入調味醬煮沸淋在魚面上。
5. 炒鍋倒入沙拉油燒熱再淋在魚面上即成。

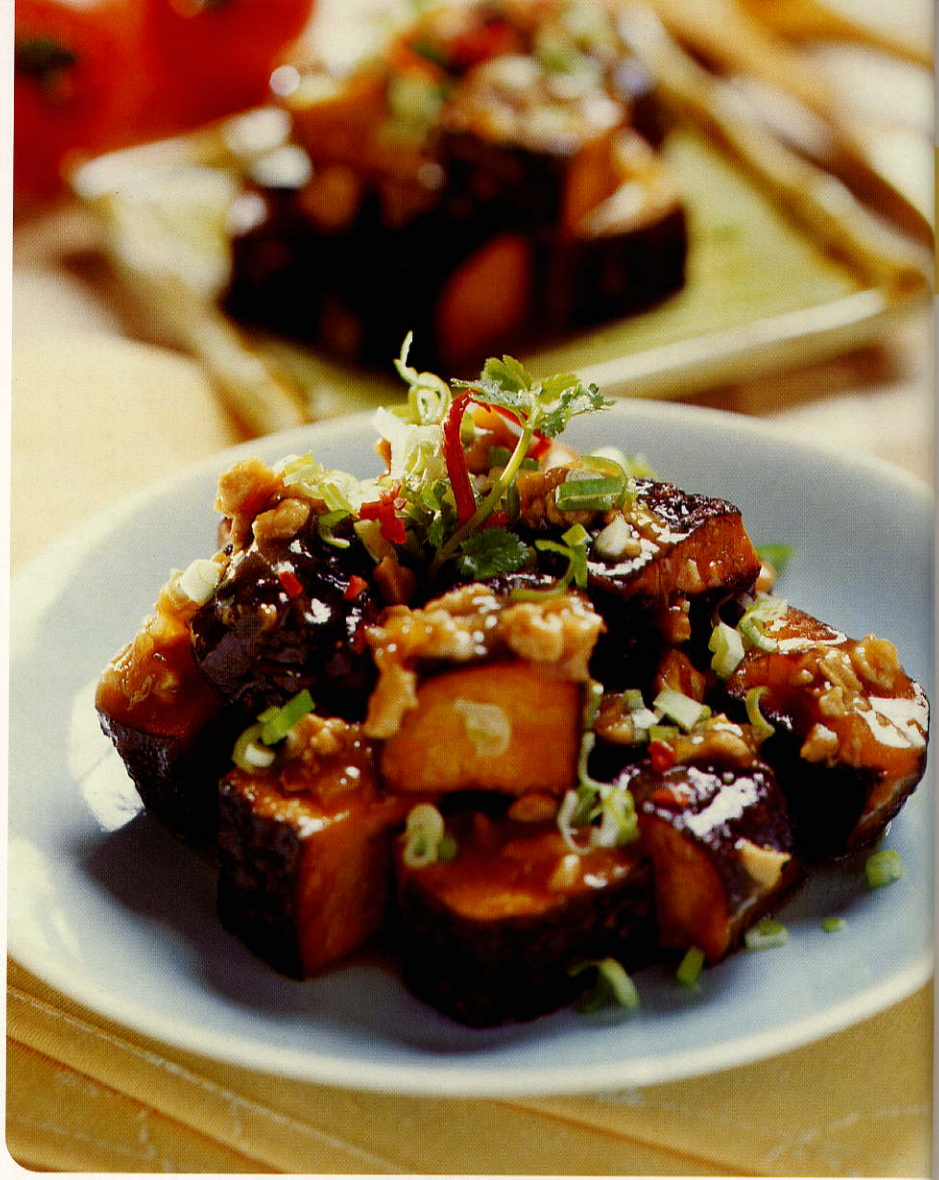
材料 | Ingredients |

黑豆乾	300公克
豬絞肉	50公克
蒜頭	3粒
青蔥	20公克
紅辣椒	1條
香菜	1束
油蔥酥	20公克



調味料 | Seasoning |

淡味細甜麵醬	20公克
醬油	2湯匙
清水	50cc
冰糖	10公克
雞粉	1茶匙



炸醬黑豆乾

Serves 4 人份

作法 | Methods |

1. 蒜頭、青蔥洗淨，切末；紅辣椒洗淨去籽，切末；香菜洗淨，切末。
2. 黑豆乾洗淨，切2公分的方塊丁，放入炸油鍋，炸香取出。
3. 起油鍋加入蒜頭末爆香，放入豬絞肉炒熟，慢火收乾，倒入調味料、炸黑豆乾炒香，最後加入青蔥末、紅辣椒末、油蔥酥、香菜末炒勻即可享用。

刈菜雞

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

土雞	半隻
大芥菜	300公克
干貝絲	50公克
薑絲	50公克
大骨高湯	3000cc

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 土雞洗淨剁塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 大芥菜洗淨，切大塊；干貝絲洗淨，泡水至軟；薑絲洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入薑絲、干貝絲、土雞塊煮沸，去除表面雜質，轉小火慢煮20分鐘，加入大芥菜再煮15分鐘後，放入調味料煮沸即可享用。





乞

Serves 4 人份

菜洗淨，切末。

取出。

，倒入調味料、炸黑豆乾
炒勻即可享用。



新竹炒米粉

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

新竹米粉	1包（200公克）
大白菜	200公克
肉絲	200公克
香菇	4朵
紅蘿蔔絲	100公克
蝦米	30公克
大骨高湯	200cc

◆爆香料

青蔥段	50公克
薑末	20公克
蒜末	20公克
洋蔥絲	50公克



調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1湯匙
烏醋	1湯匙
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 大白菜洗淨，切絲；香菇泡水至軟洗淨，切絲；米粉泡水至軟。
2. 熱油鍋放入爆香料炒香，加入肉絲、蝦米、大白菜絲、香菇絲、紅蘿蔔絲炒勻。
3. 加入調味料、大骨高湯、米粉以小火燜炒至湯汁收乾即可享用。

新竹貢丸湯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

貢丸	100公克
芹菜末	10公克
紅蔥酥	5公克
香菜末	10公克
大骨高湯	1500cc

調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
淡醬油	1茶匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 大骨高湯倒入鍋，加入貢丸煮沸。
2. 放入調味料、芹菜末、紅蔥酥、香菜末即可享用。







Serves 6～8 人份

泡水至軟。

絲、香菇絲、紅蘿蔔絲炒

即可享用。



薑絲炒大腸

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

豬大腸頭	2條
薑絲	30公克
紅辣椒	1條
香菜	10公克
大骨高湯	50cc

調味料 | Seasoning |

醬油	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1湯匙
白醋	1茶匙
烏醋	1茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許



作法 | Methods |

1. 豬大腸頭洗淨，用竹筷將大腸內外層翻面再洗淨，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 豬大腸頭放入鍋，加入大骨高湯煮沸至熟軟，切成厚片狀。
3. 香菜、薑絲洗淨；紅辣椒去籽洗淨，切絲。
4. 熱油鍋放入薑絲、紅辣椒絲爆香，加入調味料、豬大腸快速翻炒1～2分鐘，撒入香菜即可享用。







紅醣炸豬肉

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

五花肉	150公克
紅麴	50公克（請參考第24頁）
雞蛋	1顆
地瓜粉	100公克

調味料 | Seasoning |

雞粉	5公克



作法 | Methods |

1. 五花肉洗淨，切條塊，瀝乾水分，加入紅麴、調味料醃製4小時；雞蛋打成蛋液。
2. 五花肉沾蛋液、地瓜粉，放入炸油鍋轉慢火炸熟。
3. 取出待涼，切片沾醬即可享用。

Tips

1.油溫不宜太高，控制約100°C較適宜。

2.**紅醣炸豬肉沾醬**

醬油1湯匙、清水2湯匙、烏醋1湯匙、糖1湯匙放入鍋加熱煮沸即成。





客家小炒

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

五花肉	100公克
乾魷魚	20公克

◆爆香料

豆乾	20公克
香菇	2朵
芹菜	20公克
蒜苗	30公克
紅辣椒	1條



調味料 | Seasoning |

雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1湯匙
醬油	1湯匙
烏醋	1湯匙
大骨高湯	50cc

作法 | Methods |

1. 乾魷魚、香菇洗淨泡水至軟，切絲；五花肉洗淨，放入滾水煮熟取出，待冷切絲。
2. 豆乾洗淨，切絲；芹菜洗淨，切段；蒜苗洗淨，切斜片；紅辣椒去籽洗淨，切絲。
3. 熱油鍋放入爆香料炒香，加入五花肉、魷魚絲拌炒，倒入調味料、大骨高湯快速翻炒均勻即可享用。

長豆

材料 | Ingred

小排骨
長豆乾
薑絲
大骨高湯
薑絲
蒜頭
蒜苗片



調味料 | Sea

鹽
柴魚粉



Serves ✻ 4～6 人份

入滾水煮熟取出，待冷切

片；紅辣椒去籽洗淨，切

倒入調味料、大骨高湯快

長豆排骨湯

Serves ✻ 4～6 人份

材料 | Ingredients |

小排骨	300公克
長豆乾	100公克
薑絲	50公克
大骨高湯	2000cc
薑絲	50公克
蒜頭	30公克
蒜苗片	20公克



調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙

作法 | Methods |

1. 長豆乾浸泡冷水30分鐘，洗淨切長段；蒜頭去頭尾洗淨。
2. 小排骨剁塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入長豆乾先煮1小時，放入小排骨、薑絲、蒜頭轉小火熬煮1小時，加入調味料、蒜苗片煮滾即成。







梅菜五花肉丸

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

梅乾菜	50公克
豬絞肉	150公克
蒜末	30公克
薑末	10公克
香菜	少許

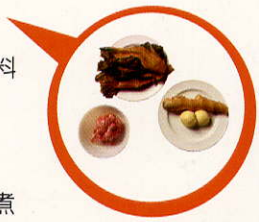
醃料 | Admixture |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
太白粉	2湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許

調味料 | Seasoning |

糖	2湯匙
醬油	2湯匙
清水	150cc
柴魚粉	1湯匙

作法 | Methods |



1. 香菜洗淨；梅乾菜洗淨，切末；豬絞肉放入碗加醃料拍打成泥。
2. 放入梅乾菜末、蒜末、薑末拌勻擠成丸狀。
3. 調味料倒入鍋，轉慢火煮沸，放入肉丸子以慢火煮熟，加入香菜即可享用。

梅菜肉片湯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

梅乾菜	100公克
五花肉	100公克
薑絲	20公克
大骨高湯	2000cc
蒜頭	10粒

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙



作法 | Methods |

1. 梅乾菜洗淨，切粗絲；五花肉洗淨；蒜頭去頭尾洗淨；薑絲洗淨。
2. 大骨高湯倒入鍋，放入梅乾菜煮沸後，加入五花肉煮熟，取出五花肉待涼，切薄片。
3. 加入蒜頭、薑絲續煮20分鐘，放入調味料、五花肉片煮沸即可享用。





金鉤花菜乾

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

花菜乾	50公克
五花肉	100公克
金鉤蝦	100公克
香菇	2朵
◆爆香料	
青蔥	10公克
薑片	10公克
蒜片	10公克
紅辣椒	1條

調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
糖	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
大骨高湯	100cc
香油	少許
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 花菜乾浸泡20分鐘洗淨，加少許油拌勻，移入電鍋蒸30分鐘。
2. 香菇泡水至軟，切絲；青蔥洗淨，切段；紅辣椒洗淨，切斜片；五花肉洗淨，切粗絲，放入油鍋炒香取出。
3. 熱油鍋放入爆香料，加入金鉤蝦、香菇絲炒勻，倒入調味料、五花肉絲、花菜乾燜煮3分鐘即可享用。







台中牛肉麵

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

牛腩	1000公克
白蘿蔔	200公克
紅蘿蔔	100公克
小白菜	100公克
青蔥	50公克
香菜	30公克
白麵條	600公克
牛肉湯	1200cc
滷汁	1800cc
	(參考第12頁)



調味料 | Seasoning |

豆腐乳	30公克
醬油	50公克
米酒	100公克
冰糖	10公克
蕃茄醬	30公克

作法 | Methods |

1. 牛腩洗淨剁成四方塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 紅、白蘿蔔去皮洗淨，切長條；小白菜洗淨，切段；香菜、青蔥洗淨，切末。
3. 牛腩放入鍋，加入滷汁轉慢火燜煮40分鐘，加入紅、白蘿蔔續煮30分鐘，撈起備用。
4. 白麵條放入滾水煮熟撈起，放入小白菜煮熟撈起。
5. 牛肉湯放入鍋煮沸，加入滷汁、紅、白蘿蔔、牛腩、小白菜、調味料煮滾，加入青蔥末、香菜末即可享用。

Tips 牛肉湯（成品約4000cc）

材料 | Ingredients |

牛大骨	1000公克
青蔥	50公克
紅辣椒	3條
薑塊	50公克
白胡椒粒	10公克
大骨高湯	3000cc
清水	3000cc

調味料 | Sauce |

鹽	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
雞粉	2湯匙
糖	1湯匙
黑胡椒粉	1湯匙
香油	1湯匙
辣油	1湯匙

作法 | Methods |

1. 牛大骨洗淨，放入滾水汆燙取出再沖淨；青蔥洗淨，切段；薑塊、紅辣椒洗淨。
2. 全部材料加入大骨高湯熬煮4小時，加入調味料拌勻煮沸，濾取湯汁即成。

材料 | Ingredients |

黑糯米	10公克
長糯米	50公克
豬絞肉	100公克
筍粒	30公克



調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許



雙色珍珠丸

Serves 2～4 人份

作法 | Methods |

1. 黑糯米、長糯米洗淨，浸泡冷水3小時，濾乾水分。
2. 豬絞肉放入鍋、加入調味料攪拌拍打至有黏性，加入筍粒拌勻，擠成圓球狀。
3. 沾糯米，用手搓緊，移入蒸籠煮約8～10分鐘，取出盛盤即可享用。

豐原

材料 | Ingre

小排骨
油麵
韭菜
豆芽菜
生蒜頭粒
炸蒜頭粒
地瓜粉
大骨高湯



醃料 | Adr

醬油
柴魚粉
胡椒粉
香油

調味料 |

醬油
烏醋
柴魚粉
冰糖
油蔥酥

豐原排骨麵

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

小排骨	600公克
油麵	600公克
韭菜	100公克
豆芽菜	100公克
生蒜頭粒	20公克
炸蒜頭粒	20公克
地瓜粉	50公克
大骨高湯	2000cc



醃料 | Admixture |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
烏醋	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
冰糖	10公克
油蔥酥	10公克

作法 | Methods |

1. 韭菜洗淨，切段；豆芽菜洗淨。
2. 小排骨洗淨剁成方塊，瀝乾水分放入鍋，加入醃料拌勻待1小時後沾地瓜粉。
3. 熱油鍋加入小排骨炸熟取出放入鍋，加入生蒜頭粒、炸蒜頭粒拌勻，移入蒸籠煮30分鐘取出。
4. 大骨高湯倒入鍋煮沸，加入小排骨、油麵、韭菜、豆芽菜、調味料煮滾即可享用。





Serves 2～4 人份

筍粒拌勻，擠成圓

盤即可享用。



清水筒仔米糕

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

長糯米	200公克
五花肉	50公克
金鉤蝦	10公克
香菇	2朵
竹筍	50公克
香葉末	1湯匙
芝麻粉	1茶匙



調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
紅蔥酥	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
五香粉	少許

Tips 米糕醬汁

醬油30cc、清水40cc、蕃茄醬30公克、芝麻醬20公克、糖10公克放入鍋，倒入在來米粉20公克勾芡即成。

作法 | Methods |

1. 長糯米泡水2小時後撈起，放入滾水汆燙約30秒，移入蒸籠蒸25分鐘。
2. 五花肉洗淨切丁；金鉤蝦洗淨；香菇泡軟洗淨，切丁；竹筍洗淨，切丁；香菜末洗淨。
3. 熱油鍋放入金鉤蝦、香菇爆香，加入五花肉丁、竹筍丁炒勻，倒入調味料、長糯米後輕輕拌勻，盛入米糕模型。
4. 移入蒸籠保溫，食用時加上香菜末、芝麻粉、淋醬汁即成。

香菇肉羹

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

魚漿	100公克
里肌肉	100公克
香菇	6朵
白蘿蔔	100公克
紅蘿蔔	50公克
九層塔	10公克
香菜	10公克
大骨高湯	1500cc



醃料 | Admixture |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
烏醋	1湯匙
蒜末	1湯匙
太白粉	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
清水	30cc
香油	少許

調味料 | Seasoning |

冰糖	10公克
醬油	1湯匙
烏醋	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

◆勾芡料

太白粉	20公克
地瓜粉	20公克
清水	40cc

作法 | Methods |

1. 里肌肉洗淨切丁，加入醃料拌勻醃1小時；勾芡料放入碗調勻。
2. 香菇洗淨泡軟，切丁；紅、白蘿蔔去皮洗淨，切丁；九層塔、香菜洗淨。
3. 里肌肉丁、魚漿攪拌均勻，擠成條狀，放入600cc滾水汆燙至熟撈起。
4. 紅、白蘿蔔丁入作法3滾水中煮熟撈起，留湯汁備用。
5. 將作法4湯汁、大骨高湯、香菇丁、調味料放入鍋中以慢火煮沸，加入作法3及勾芡料拌勻，再倒入紅、白蘿蔔丁。
6. 搭配香菜、九層塔即可享用。





糕 Serves 4～6 人份

入蒸籠蒸25分鐘。

丁；竹筍洗淨，切

丁炒勻，倒入調味

即成。



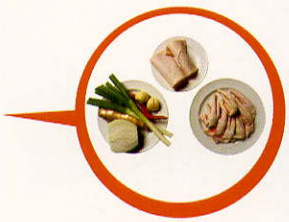


雞腳凍

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

白雞腳	600公克
豬皮	300公克
滷汁	1000cc
	（參考第12頁）

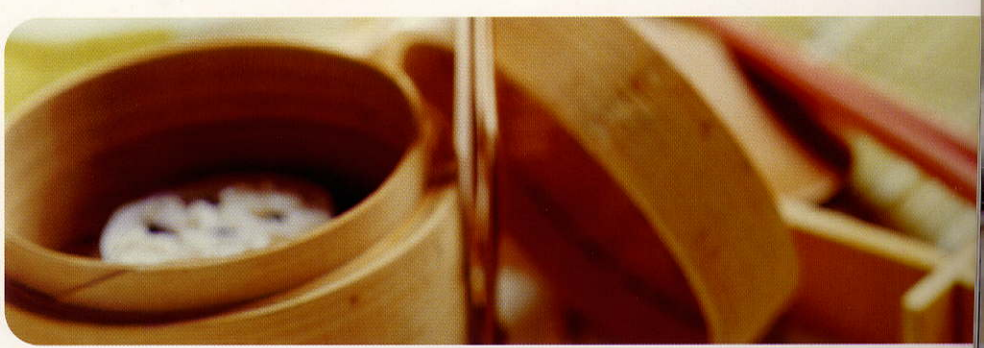


作法 | Methods |

1. 豬皮洗淨；白雞腳洗淨去大骨及剁去指甲尖。
2. 豬皮、白雞腳放入滾水汆燙，取出洗淨放入鍋，倒入滷汁轉慢火煮30分後撈出。
3. 過濾滷汁100cc待涼，加入白雞腳拌勻，置入冰箱冷藏4小時即可享用。

Tips

可將滷好的雞腳沾滷汁，置入冰箱1小時後取出，持續做4次，即可製作外型美觀的雞腳凍！





地瓜包

材料 | Ingredie

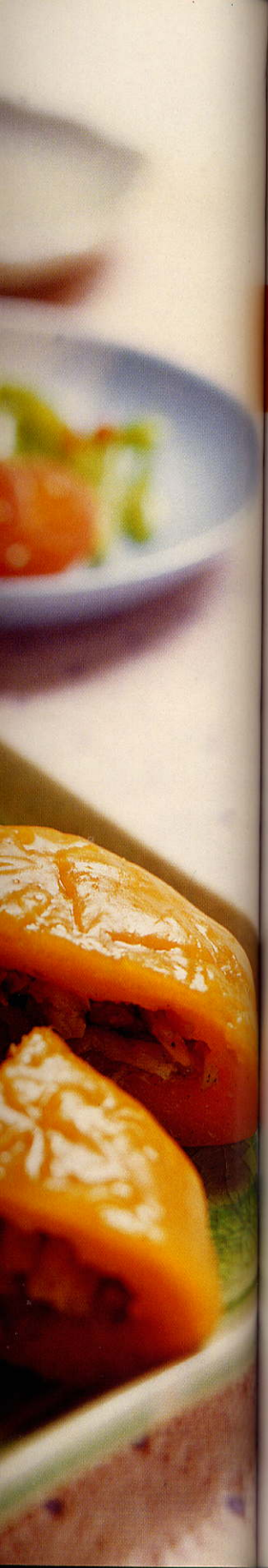
地瓜	600
山藥	600
紅薯	600
◆內餡料	
豬絞肉	30
竹筍	10
香菇	5朵
◆勾芡料	

內餡作法 | M

1. 竹筍洗淨，方
2. 熱油鍋加入香

作法 | Method

1. 地瓜去皮洗淨
2. 加入樹薯粉
3. 外皮捏成圓型



地瓜包&山藥包&紅薯包

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

地瓜	600公克	太白粉	50公克
山藥	600公克	水	30cc
紅薯	600公克	◆外皮料	
◆內餡料		樹薯粉	200公克
豬絞肉	300公克	糯米粉	100公克
竹筍	100公克	糖	20公克
香菇	5朵	鹽	10公克
◆勾芡料		油	20公克

調味料 | Seasoning |

醬油	10公克
柴魚粉	5公克
雞粉	5公克
香油	10公克
胡椒粉	5公克



內餡作法 | Methods |

1. 竹筍洗淨，放入滾水煮熟取出切丁；香菇泡水至軟，切小丁。
2. 熱油鍋加入香菇丁、竹筍丁、豬絞肉、調味料翻炒均勻，放入勾芡料煮沸，待涼備用。

作法 | Methods |

1. 地瓜去皮洗淨，切片，移入電鍋蒸熟，趁熱取出。
2. 加入樹薯粉、糯米粉、糖、鹽搓揉均勻，加入油再揉勻，分成小塊。
3. 外皮捏成圓型狀，將內餡料包入成圓型狀，移入蒸籠慢火蒸8分鐘即可享用。

Tips

1. 不同口味的三種外皮作法完全相同，再包入內餡料即會變成不同的口感哦！
2. 移入蒸籠要注意火候，一定要確認水滾後，才能放入食材並轉小火，控制好蒸煮時間，否則外皮會爆裂開而影響外觀。



香Q竹筒飯

Serves 4～6人份

材料 | Ingredients |

長糯米	200公克
豬後腿肉	50公克
金鉤蝦	10公克
香菇	3朵
紅蔥酥	20公克
綠竹筒	6支



調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
清水	20cc
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 綠竹筒洗淨、瀝乾水分；長糯米洗淨，泡水2小時。
2. 豬後腿肉洗淨，切丁；香菇泡水至軟，切丁；金鉤蝦洗淨。
3. 熱油鍋放入金鉤蝦、香菇丁、豬肉丁爆香，再加入紅蔥酥、調味料、長糯米拌炒5分鐘。
4. 填入綠竹筒內，頭尾用鋁箔紙封口包緊，移入蒸籠蒸30分鐘。
5. 食用時敲開竹筒即可享用。

香菇筍仔飯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

長糯米	300公克
金鉤蝦	20公克
豬後腿肉	50公克
紅蔥酥	50公克



配料 | Admixture |

香菇	3朵
竹筍	50公克
芋頭	30公克
大骨高湯	50cc

調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
糖	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 長糯米洗淨，浸泡冷水2小時，放入滾水汆燙約30秒，撈出瀝乾水分，移入蒸籠煮約20分。豬後腿肉洗淨，切丁放入碗，加入少許醬油拌勻醃5分鐘。
2. 竹筍去外殼洗淨，切丁；香菇泡水至軟，切丁；芋頭去皮洗淨，切丁；金鉤蝦洗淨。
3. 炸油鍋預熱至100°C，放入竹筍丁、香菇丁、芋頭丁炸香取出。
4. 熱油鍋加入紅蔥酥、金鉤蝦爆香，放入豬肉丁炒勻，倒入配料翻炒10分鐘，再加入調味料、糯米飯攪拌均勻即可享用。





Serves 4～6 人份

淨。

酥、調味料、長糯米拌炒5

分鐘。



南投意麵

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

清香肉燥	50公克
里肌肉	50公克
意麵	600公克
豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
紅蔥酥	20公克
香菜	20公克
大骨高湯	1200cc



調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許

Tips

清香肉燥可參考本書第8頁。

作法 | Methods |

1. 豆芽菜洗淨瀝乾；韭菜洗淨，切段；香菜洗淨，切末。
2. 里肌肉洗淨，移入電鍋蒸熟，待冷切薄片。
3. 意麵放入滾水燙熟，撈起瀝乾水分。
4. 大骨高湯放入鍋煮沸，加入豆芽菜、韭菜、調味料煮沸。
5. 放入意麵，加上薄肉片、清香肉燥，撒入紅蔥酥、香菜末即可享用。

筍乾

材料 | Ingr

五花肉

筍乾
白醋
◆爆香料
青蔥
薑
蒜頭
紅辣椒
◆滷包
花椒
八角
陳皮
桂尖
油桂
香葉
枸杞
草果
甘草片



調味料 |

醬油
柴魚粉
冰糖
米酒
清水
蕃茄醬

筍乾燴肉

Serves ✻ 4～6 人份

材料 | Ingredients |

五花肉	1塊（約600公克）
筍乾	100公克
白醋	30cc

◆爆香料

青蔥	20公克
薑	20公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	2條

◆滷包

花椒	10公克
八角	2粒
陳皮	10公克
桂尖	5公克
油桂	5公克
香葉	2片
枸杞	5公克
草果	1粒
甘草片	5公克



調味料 | Seasoning |

醬油	3湯匙
柴魚粉	1湯匙
冰糖	50公克
米酒	100cc
清水	1200cc
蕃茄醬	30公克

作法 | Methods |

1. 筍乾洗淨泡水至軟，切段，放入滾水煮 1 小時，取出瀝乾。
2. 五花肉洗淨，放入滾水汆燙，切成四方塊，用白醋去油洗淨瀝乾，放入炸油鍋炸至金黃色，取出備用。
3. 熱油鍋放入爆香料、調味料、五花肉、筍乾、滷包轉慢火滷2小時。
4. 筍乾鋪底，五花肉塊置於上面，移入蒸籠煮30分鐘即可享用。





彰化

肉圓皮

材料 | Ingr

在來米粉

地瓜粉

太白粉

內餡材

材料 | Ingr

豬絞肉

竹筍丁

作法 | Met

1. 竹筍丁洗
2. 豬絞肉放
3. 模型塗抹
4. 加入特調

肉圓特

材料 | Ing

醬油

蕃茄醬

清水

冰糖

彰化

材料 | Ing

糯米粉

清水

澄粉

豬油

鹽

紅蔥酥

芹菜末

肉圓餡

彰化肉圓

Serves 10～12粒

肉圓皮

材料 | Ingredients |

在來米粉	100公克
地瓜粉	250公克
太白粉	150公克

作法 | Methods |

1. 在來米粉倒入碗，加清水300cc拌勻，轉慢火煮至糊狀。
2. 地瓜粉、太白粉加清水225cc拌勻，倒入作法1混合即成肉圓的皮漿。

內餡材料

材料 | Ingredients |

豬絞肉	150公克
竹筍丁	30公克
香菇	3朵
圓模型	1個

調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
太白粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 竹筍丁洗淨；香菇泡水至軟，切小方丁。
2. 豬絞肉放入鍋，加入香菇丁、竹筍丁、調味料拌勻。
3. 模型塗抹少許油，加入皮漿，放入餡料，再抹一層皮漿包好，移入蒸籠轉小火蒸12分鐘後取出
4. 加入特調醬汁即可享用。

肉圓特調醬汁



材料 | Ingredients |

醬油	20cc
蕃茄醬	20公克
清水	50cc
冰糖	20公克
芝麻醬	20公克
◆勾芡料	
糯米粉	30公克
清水	50cc

作法 | Methods |

1. 勾芡料放入碗拌勻。
2. 全部材料放入鍋拌勻，轉慢火煮沸，改小火倒入勾芡料煮滾即成。

彰化鹹湯圓

Serves 4～6人份



材料 | Ingredients |

糯米粉	100公克
清水	50cc
澄粉	10公克
豬油	50公克
鹽	少許
紅蔥酥	10公克
芹菜末	20公克
肉圓餡	100公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
柴魚	1茶匙
大骨高湯	1200cc
香油	少許
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 糯米粉加清水、澄粉、鹽搓揉成麵團後，加入豬油再搓均勻，即成麵糰。
2. 取1/4麵糰移入蒸鍋煮熟，取出混合3/4麵糰搓勻，做成鹹圓皮。
3. 鹹圓皮切小塊搓薄，包入肉圓餡，放入滾水轉小火浸泡至熟，即成鹹圓。
4. 調味料倒入鍋煮沸，加入芹菜末、紅蔥酥、鹹圓煮沸即可享用。



材料 | Ingredients |

豬網油	1/2張
豬絞肉	100公克
魚漿	100公克
韭黃	30公克
馬蹄肉	30公克
芹菜末	20公克
洋蔥	50公克
青蔥	20公克
香菜	20公克
蕃茄醬	少許



調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
雞粉	1湯匙
黑胡椒粉	1茶匙
太白粉	3湯匙
香油	少許

網油三絲捲

Serves 4～6 人份

作法 | Methods |

1. 豬網油洗淨攤開，瀝乾水分；韭黃洗淨，切段；馬蹄肉去皮洗淨，切末。
2. 洋蔥去皮洗淨，切絲；青蔥洗淨，切絲；香菜洗淨，切末。
3. 豬絞肉、魚漿加調味料拍打均勻，加入馬蹄末、芹菜末、香葉末攪拌均勻，再放入韭黃、洋蔥絲、青蔥絲拌勻即成肉漿。
4. 網油撒少許太白粉，加入肉漿包成長條型，切六公分長，再沾些太白粉，放入炸油鍋煮熟撈起，搭配蕃茄醬或肉圓醬即可享用。

黑豆燉羊腳

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

黑豆	50公克
羊腳	500公克
大骨高湯	1000cc
老薑	50公克



調味料 | Seasoning |

米酒	50cc
鹽	1茶匙

◆中藥材

當歸	1片
枸杞	15公克
黨參	5公克
川芎	5公克

作法 | Methods |

1. 羊腳洗淨放入滾水汆燙後，取出沖淨；黑豆、中藥材洗淨。
2. 黑豆洗淨放入炒鍋，轉小火慢炒一下。
3. 將全部材料及中藥材放入鍋，用隔水加熱法燉3小時，放入調味料或沾特製調味醬即可享用。



Tips特製調味醬

辣豆瓣醬1湯匙、豆腐乳1小塊，攪拌均勻即成。



Serves 4～6 人份

…去皮洗淨，切末。

…末。

…、香葉末攪拌均勻，再

…，再沾些太白粉，放入





彰化蛤仔麵

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

蛤蜊	200公克
油麵	300公克
豆芽菜	30公克
韭菜	30公克
薑絲	20公克
大骨高湯	1200cc

調味料 | Seasoning |

淡醬油	50cc
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 蛤蜊放入鹽水吐砂洗淨；豆芽菜、薑絲洗淨；韭菜洗淨，切段。
2. 大骨高湯倒入鍋煮沸，加入油麵、調味料、薑絲、蛤蜊煮約3分鐘。
3. 起鍋前加豆芽菜、韭菜煮沸即可享用。





鹿港蚵仔煎

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

鮮蚵	150公克
地瓜粉	150公克
清水	100cc
小白菜	100公克
雞蛋	6個
青蔥末	50公克
薑末	30公克



蚵仔煎醬汁 | Sauce |

蒜泥	10公克
蕃茄醬	30公克
醬油	2湯匙
醬油膏	1湯匙
糖	2湯匙
在來米粉	20公克
水	100cc

Tips

煎煮時火不可太大，以免外焦內生。

作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；小白菜洗淨，切段。
2. 地瓜粉加清水攪拌均勻成粉漿。
3. 蒜泥、蕃茄醬、醬油、醬油膏、糖倒入鍋煮沸，加入在來米粉及水勾芡即成醬汁。
4. 平底鍋燒熱，加入少許油，放入鮮蚵、青蔥末、薑末及粉漿轉小火煎1～2分鐘，打入雞蛋、小白菜翻面再煎2分鐘，淋上醬汁即可享用。

溪湖

材料 | Ingred

羊肉	60
老薑	50
大骨高湯	12
米酒	60
鹽	1

Tips 羊肉

辣豆瓣醬1湯匙～
攪拌均勻即成。



溪湖羊肉爐

Serves ✻ 4～6 人份

材料 | Ingredients |

羊肉	600公克	◆中藥材	
老薑	50公克	當歸	2片
大骨高湯	1200cc	枸杞	30公克
米酒	600cc	黨參	30公克
鹽	1湯匙	川芎	10公克

作法 | Methods |

1. 羊肉洗淨，切薄片；老薑去皮洗淨，切片；中藥材洗淨。
2. 熱油鍋加入老薑片爆香，放入羊肉炒香，倒入米酒、大骨高湯、中藥材煮沸，轉小火慢煮15分鐘，加入鹽調味或沾醬即可享用。

Tips 羊肉爐沾醬

辣豆瓣醬1湯匙、蒜泥1茶匙、豆腐乳1小塊放入碗攪拌均勻即成。







Serves ✻ 4～6 人份

來米粉及水勾芡即成醬

及粉漿轉小火煎1～2分
享用。



傳統蚵仔酥

Serves 4～6 人份



材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
地瓜粉	150公克
胡椒鹽（或蕃茄醬）	少許

作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，用紙巾瀝乾水分，沾地瓜粉。
2. 熱油鍋至120℃，放入鮮蚵炸酥取出。
3. 沾胡椒鹽或蕃茄醬即可享用。

Tips 胡椒鹽製作

鹽1湯匙、柴魚粉 1 湯匙、胡椒粉1茶匙、五香粉少許，全部拌勻即成。

麻

材料 | Ingredients

鮮蚵	300公
黑麻油	40公克
老薑	40公克
青蔥末	20公克
香菜	10公克

作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，瀝乾
   香菜、青蔥洗淨
2. 炒鍋放入黑麻油
   味料煮沸。
3. 加入鮮蚵、青蔥





麻油蚵

Serves 4～6 人份



材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
黑麻油	40公克
老薑	40公克
青蔥末	20公克
香菜	10公克

調味料 | Seasoning |

米酒	100cc
清水	100cc
鹽	1茶匙
枸杞	10公克
當歸	1片
柴魚粉	1茶匙

作法 | Methods |

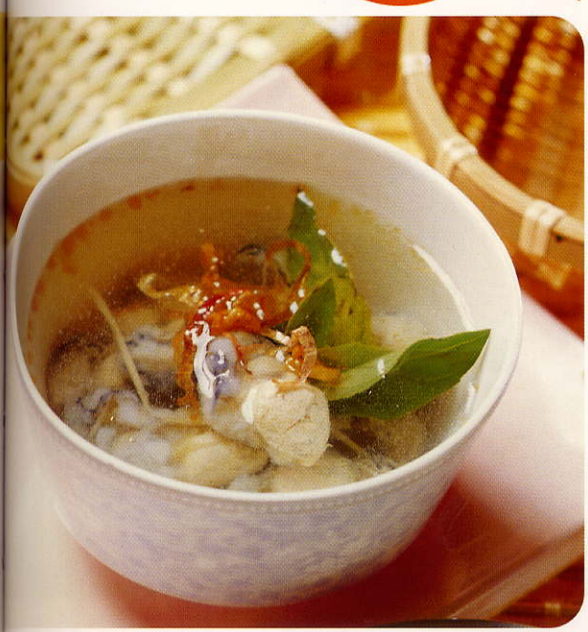
1. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；老薑去皮洗淨，切絲；香菜、青蔥洗淨，切末；枸杞、當歸片洗淨。
2. 炒鍋放入黑麻油燒熱，加入薑絲爆香，放入調味料煮沸。
3. 加入鮮蚵、青蔥末、香菜末煮熟即可享用。





蚵仔仁

Serves 4～6 人份



材料 | Ingredients |

鮮蚵	100公克
地瓜粉	50公克
海鮮高湯	1200cc
九層塔	20公克
芹菜末	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克

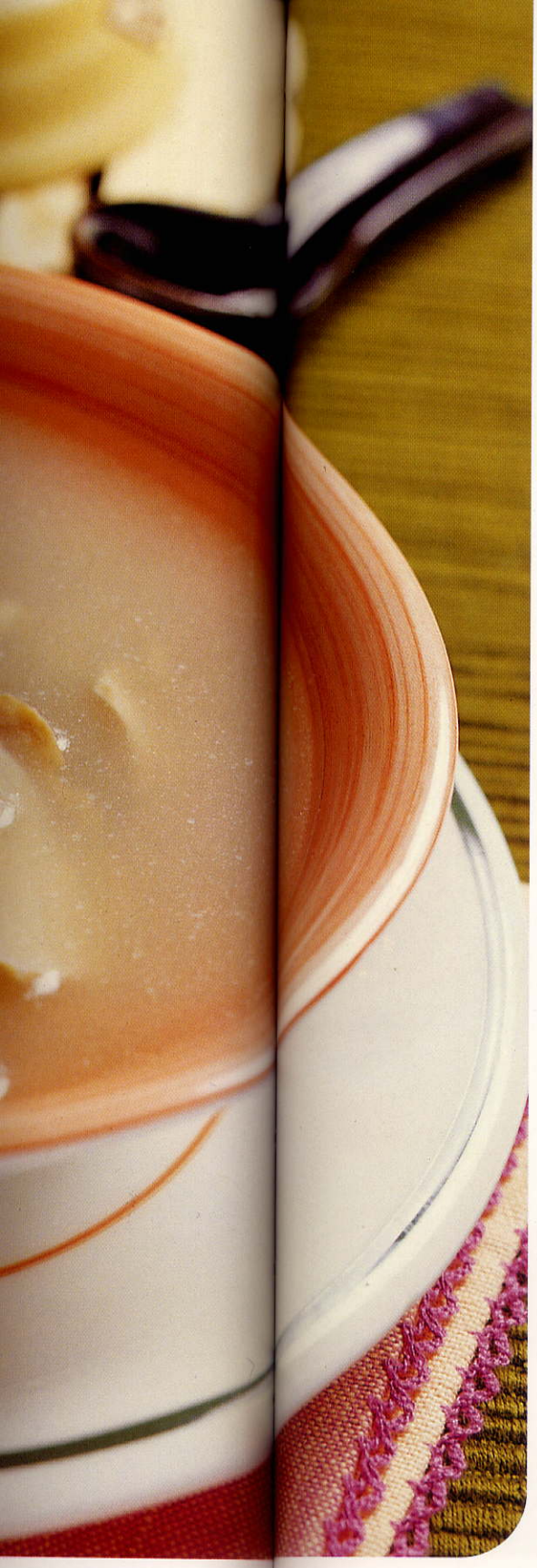
調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，用紙巾輕輕吸乾水分，沾地瓜粉，放入滾水汆燙至熟撈起。
2. 九層塔洗淨，去梗留葉；香菜洗淨，切末。
3. 海鮮高湯倒入鍋，放入調味料煮沸，加入鮮蚵、紅蔥酥、芹菜末、香菜末煮滾，搭配九層塔即可享用。





薏仁四神湯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

薏仁	100公克
豬腸	100公克
隔間肉	100公克
豬肚	100公克
大骨高湯	1500 cc
四神藥包	1包

調味料 | Seasoning |

米酒	100cc
鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
鮮奶	30cc



作法 | Methods |

1. 薏仁洗淨泡水1小時，加清水1000cc及四神藥包用小火慢煮1小時。
2. 豬腸、隔間肉、豬肚洗淨，放入滾水汆燙，撈起洗淨。
3. 隔間肉、豬肚、豬腸放入鍋先煮約2小時後撈起，隔間肉、豬肚切片，豬腸切小段。
4. 大骨高湯倒入鍋，加入薏仁、隔間肉、豬肚、豬腸再煮10分鐘，加入調味料即可享用。







北港鴨肉羹

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

鴨胸肉	100公克
地瓜粉	50公克
大白菜	100公克
筍絲	50公克
黑木耳絲	30公克
白蘿蔔絲	50公克
炸豆皮絲	20公克
香菇絲	3朵
大骨高湯	1200cc
香菜末	20公克

調味料 | Seasoning |

醬油	50cc
烏醋	30cc
冰糖	20公克
柴魚	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許
◆勾芡料	
太白粉	30公克
地瓜粉	30公克
清水	60cc



作法 | Methods |

1. 鴨胸肉洗淨，切薄片，加少許醬油、香油醃製1小時，沾地瓜粉，放入滾水燙熟，取出備用。大白菜洗淨，切絲。勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 大白菜絲、筍絲、黑木耳絲、白蘿蔔絲、炸豆皮絲、香菇絲放入滾水汆燙，取出洗淨放入鍋。
3. 倒入大骨高湯、調味料煮沸，加入勾芡料拌勻，放入鴨肉片、香菜末即可享用。



海鮮蒸蛋

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

雞蛋	4粒（約250公克）
蛤蜊	100公克
蝦仁	50公克
魚板	20公克
青蔥末	20公克
海鮮高湯	400cc



調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚	1湯匙
太白粉	20公克

Tips

1. 蒸蛋時火候要注意不可用大火。
2. 蒸蛋要蓋保鮮膜是可以避免蒸籠水滴入蛋中，影響品質。

作法 | Methods |

1. 雞蛋洗淨，打開蛋殼，將蛋液放入碗，加入調味料拌勻，倒入海鮮高湯再打勻，用濾網過濾成蛋液。
2. 蛤蜊放入鹽水吐沙洗淨；蝦仁去腸泥洗淨；魚板切片；蛤蜊、蝦仁、魚板放入滾水汆燙至熟，撈起。
3. 蛋液倒入杯，蓋上保鮮膜，移入蒸籠用隔水蒸熟方式轉中火煮約10分鐘，擺入海鮮料再蒸3分鐘，撒上青蔥末即可享用。

嘉義

材料 | Ingred
雞胸肉
醃黃蘿蔔片
白飯
青蔥
薑片
蒜頭
香油



滷汁 | Sauce
淡醬油
米酒
清水
冰糖
枸杞
桂尖
花椒
月桂葉
鹽

嘉義雞肉飯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

雞胸肉	150公克
醃黃蘿蔔片	50公克
白飯	4～6碗
青蔥	10公克
薑片	10公克
蒜頭	10公克
香油	少許



滷汁 | Sauce |

淡醬油	50cc
米酒	100cc
清水	100cc
冰糖	10公克
枸杞	5公克
桂尖	5公克
花椒	5公克
月桂葉	2片
鹽	1湯匙

作法 | Methods |

1. 青蔥洗淨，切段；薑片洗淨；蒜頭洗淨輕拍；雞胸肉洗淨。
2. 熱油鍋放入青蔥、薑片、蒜頭爆香，倒入全部滷汁材料煮20分鐘。
3. 加入雞胸肉轉小火煮15分鐘，熄火燜15分鐘後撈出，待冷剝絲，加入少許香油攪拌均勻。
4. 白飯放入碗，鋪上雞絲，加入醃黃蘿蔔片，淋入少許滷汁即可享用。





ves 人份
～6

月，倒入海鮮高湯再打

蛤蜊、蝦仁、魚板放入

中火煮約10分鐘，擺入





布袋海產粥

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

白飯	200公克
蛤蜊	100公克
草蝦	8隻
花枝	50公克
吻仔魚	20公克
魚板	8片
海鮮高湯	1200cc
紅蔥酥	20公克
芹菜末	20公克
薑絲	10公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚	1湯匙
雞粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 蛤蜊放入鹽水吐砂，洗淨；草蝦去腸泥洗淨；花枝洗淨，切薄片；吻仔魚洗淨；魚板切薄片。
2. 全部海鮮料，放入滾水汆燙至熟，撈起洗淨。
3. 海鮮高湯、白飯、薑絲放入鍋煮沸，加入海鮮料煮5分鐘，放入調味料煮滾，搭配紅蔥酥、芹菜末即可享用。







烤虱目魚肚

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

虱目魚肚	2片
香菜	10公克
檸檬片	1/2個
胡椒鹽	1茶匙

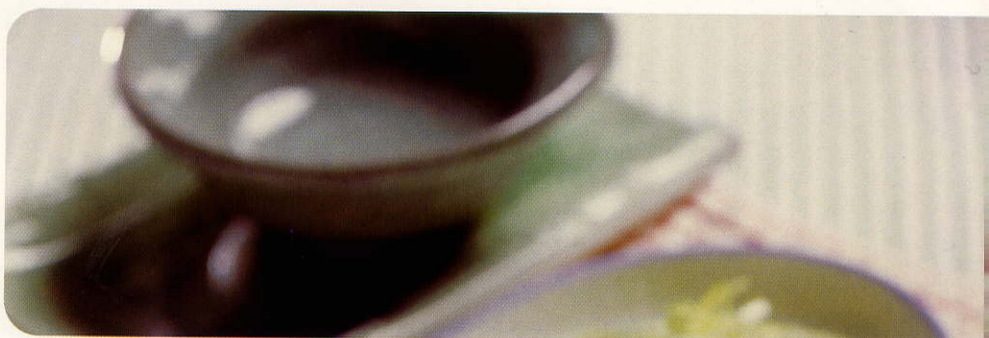
醃料 | Pickle |

鹽	1/3茶匙
糖	1茶匙
醬油	1湯匙
胡椒粉	少許

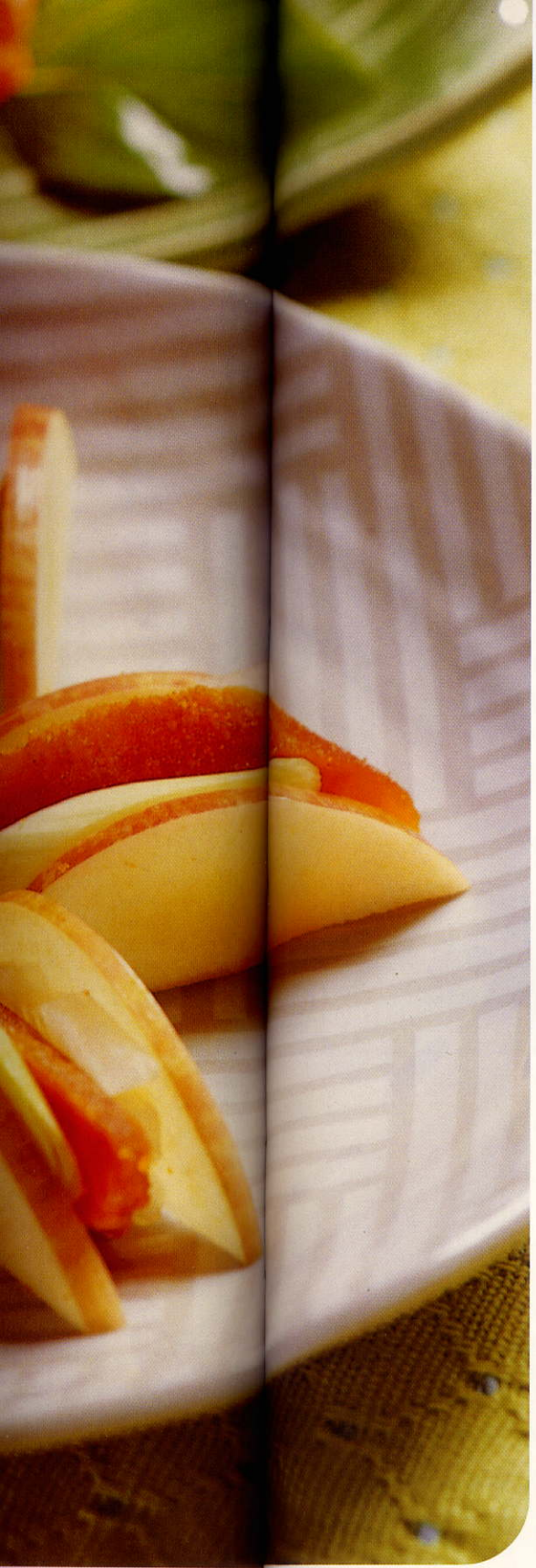


作法 | Methods |

1. 虱目魚肚洗淨，用紙巾擦乾水分，加入醃料拌勻置放5分鐘。
2. 移入烤箱烘6～7分鐘（必須注意轉反面，以免烤焦或沒熟）取出。
3. 加上檸檬片及胡椒鹽即可享用。







安平烏魚子

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

烏魚子1付	約100公克
蒜苗	15公克
白蘿蔔	30公克
蘋果	1粒



作法 | Methods |

1. 烏魚子用少許米酒洗淨去薄膜，炒鍋加少量油，放入烏魚子兩面煎黃，切片。
2. 白蘿蔔去皮洗淨，切片；蘋果洗淨去籽，切片；蒜苗洗淨，切斜片。
3. 蘋果兩片，中間夾白蘿蔔片、蒜苗片、烏魚子片擺盤即可享用。





蝦捲

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

蝦仁	100公克
豬絞肉	50公克
魚漿	50公克
豬肥肉末	20公克
網油	1張
太白粉	少許
蕃茄醬	少許



配料 | Admixture |

馬蹄末	30公克
紅蔥酥	10公克
蛋白	1顆
太白粉	20公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
黑胡椒粒	1湯匙
香油	少許

作法 | Methods |

1. 網油洗淨攤開，瀝乾水分；蝦仁去腸泥，洗淨，切粗粒。
2. 豬絞肉、魚漿、豬肥肉末、調味料、配料放入鍋，攪拌至有黏性，加入蝦粒再拌均勻即成內餡。
3. 豬網油攤開，撒太白粉，裝入內餡捲成長條狀，切約六公分長，沾太白粉，放入油炸鍋炸熟，取出裝盤。
4. 搭配蕃茄醬或甜辣醬即可享用。

材料 | Ingr

吐司
蝦仁
中卷
青豆仁
紅蘿蔔丁
牛奶



調味料 | Se

鹽
糖
雞粉
◆勾芡料
麵糊
水

Tips

1.材料可依個
整，如雞胗
薯、玉米粒等
2.麵糊可參考

棺材板

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

吐司	1條
蝦仁	120公克
中卷	120公克
青豆仁	40公克
紅蘿蔔丁	40公克
牛奶	1杯



調味料 | Seasoning |

鹽	1/2茶匙
糖	1茶匙
雞粉	1/2茶匙

◆勾芡料

麵糊	2湯匙
水	1湯匙

作法 | Methods |

1. 蝦仁去腸泥洗淨；中卷洗淨，切圈。蝦仁、中卷放入滾水燙熟，撈起瀝乾。
2. 紅蘿蔔丁、青豆仁放入滾水煮熟，撈起瀝乾。
3. 吐司切約5公分厚片、去外皮，從上面切一層薄片，由中間挖2公分深的凹洞；放入油鍋炸至金黃色撈出。
4. 熱油鍋放入蝦仁、中卷、紅蘿蔔丁、青豆仁、調味料煮沸，加入勾芡料、牛奶滾沸，倒入吐司凹洞內，蓋回吐司蓋即可享用。



Tips

1. 材料可依個人喜好而調整，如雞胗、雞肝、馬鈴薯、玉米粒等。
2. 麵糊可參考本書第25頁。





三杯雞

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

土雞	半隻
麻油	30cc
九層塔	20公克

◆爆香料

青蔥段	30公克
薑片	50公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	2條

調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
醬油膏	1湯匙
清水	50cc
米酒	50cc
冰糖	10公克
雞粉	10公克

作法 | Methods |

1. 土雞肉洗淨，剁方塊，瀝乾水分，加入醬油2湯匙拌勻。
2. 炸油鍋預熱至150℃，放入土雞肉塊炸至金黃色，撈起。
3. 炒鍋放入麻油，加入爆香料炒勻，倒入調味料、土雞肉轉慢火燜煮8分鐘，放入九層塔炒勻即可享用。



三杯小卷

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

中卷	600公克
麻油	30cc
九層塔	20公克

◆爆香料

青蔥段	30公克
薑片	50公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	2條

調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
醬油膏	2湯匙
清水	50cc
米酒	50cc
冰糖	10公克
雞粉	10公克

作法 | Methods |

1. 中卷洗淨，切約1公分圓圈型，放入滾水汆燙撈起，加醬油2湯匙拌勻，放入熱油鍋炸至金黃色，撈起。
2. 炒鍋放入麻油，加入爆香料翻炒，倒入調味料煮沸。
3. 加入中卷轉慢火燜煮3分鐘，起鍋前加入九層塔炒勻即可享用。





紅面薑母鴨

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

鴨	半隻（約1200公克）
老薑母	100公克
麻油	50公克
米酒	300公克
大骨高湯	1200cc
高麗菜	200公克

◆中藥材

桂皮	10公克
枸杞	20公克
當歸	1片
川芎	10公克



作法 | Methods |

1. 鴨肉洗淨，剝塊；老薑母洗淨輕拍，切片；高麗菜洗淨、切片。
2. 炒鍋加入麻油、薑片爆香，加入鴨肉炒至稍乾，倒入米酒、大骨高湯、中藥材轉慢火熬煮1小時。
3. 加入高麗菜煮沸，食用時搭配沾醬即成。

Tips 紅面薑母鴨沾醬

蒜頭20公克、紅辣椒1條、醬油30公克、醬油膏10公克、糖1茶匙放入碗調均勻即成。

蒜頭雞

Serves ✻ 6～8 人份

材料 | Ingredients |

土雞	1隻（約1200公克）
蒜頭	100公克
枸杞	20公克
清水	2500cc
米酒	50cc
鹽	2湯匙



作法 | Methods |

1. 土雞及全部內臟洗淨，瀝乾水分，內臟塞回雞腹內。
2. 蒜頭去掉頭尾洗淨；枸杞洗淨。
3. 蒜頭填入雞腹，置放燉盅，加入枸杞。
4. 清水、米酒放入鍋煮滾，倒入作法3加蓋密封，移入蒸鍋燉約2小時，加鹽或沾醬即可享用。



Tips 蒜頭雞沾醬

蒜茸20公克、醬油30cc、香油10cc、紅辣椒（切末）1條攪拌均勻即成。



Serves ✻ 4～6 人份

淨、切片。

入米酒、大骨高



當歸鴨肉麵線

Serves 6～8 人份

材料 | Ingredients |

鴨	半隻（約1公斤）
麵線	200公克
大骨高湯	1200cc
◆中藥材	
當歸	2片
枸杞	20公克
川芎	10公克
黃耆	10公克
桂皮	10公克



調味料 | Seasoning |

鹽	2湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙

作法 | Methods |

1. 鴨洗淨放入鍋，加中藥材、大骨高湯、調味料轉慢火煮30分鐘，熄火燜20分鐘。
2. 鴨撈起，剁塊，過濾鴨湯汁備用（鴨肉湯用小火保持溫度）。
3. 麵線放入滾水中煮熟，撈起，加入鴨肉、鴨肉湯煮沸，搭配沾醬即可享用。

Tips 當歸鴨麵線沾醬

蒜茸10公克、薑末10公克、醬油2湯匙、礦泉水20cc、糖10公克拌勻即成。



線 Serves 6～8 人份

慢火煮30分鐘，熄

保持溫度）。

煮沸，搭配沾醬即

蚵仔拌麵線

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
麵線	200公克
薑絲	40公克
黑麻油	30cc



調味料 | Seasoning |

枸杞	10公克
當歸	1片
鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
米酒	100cc
海鮮高湯	100cc

作法 | Methods |

1. 麵線放入滾水汆燙，瀝乾水分，炒鍋放入黑麻油，加入麵線煎至兩面金黃。
2. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；薑絲洗淨。
3. 炒鍋放入黑麻油、薑絲爆香，倒入調味料、鮮蚵煮2～3分鐘，淋在麵線上面即可享用。







台塑牛肉麵

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

台塑牛排	6塊（每塊約300公克）	滷汁	800cc（參考第12頁）
青江菜	100公克	青蔥末	30公克
白麵條	600公克	香菜末	10公克
牛肉湯	1200cc（參考第51頁）		



作法 | Methods |

1. 牛排洗淨放入滷汁轉中小火煮40分鐘後，熄火浸泡40分鐘撈出，切厚片。青江菜洗淨，放入滾水汆燙至熟，撈起。
2. 牛肉湯、滷汁300cc倒入鍋煮沸，即成牛肉湯汁。
3. 白麵條放入滾水汆燙至熟，撈起放入碗，加入青江菜、牛排片，倒入牛肉湯汁。
4. 搭配青蔥末、香菜末即可享用。





台南擔仔麵

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

豆腐乳肉燥（參考第8頁）	60公克
滷蛋	6粒
小貢丸	6粒
鳳尾蝦	6尾
油麵	300公克
大骨高湯	1200cc



配料 | Admixture |

韭菜	50公克
豆芽菜	100公克
香菜	50公克
紅蔥酥	30公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 鳳尾蝦去腸泥留尾部洗淨，放入滾水汆燙至熟。
2. 豆芽菜去根部洗淨；韭菜洗淨，切長段；香菜洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋煮沸，放入配料、油麵、調味料煮沸。
4. 加入豆腐乳肉燥、滷蛋、小貢丸、鳳尾蝦煮沸即可享用。

台南

材料 | Ingr

魚肉
地瓜粉
香菇絲
大白菜絲
黑木耳絲
筍絲
紅蘿蔔絲
大骨高湯
香菜末
生蒜泥汁



調味料 |

醬油
烏醋
雞粉
柴魚粉
冰糖
香油
胡椒粉

◆勾芡料

地瓜粉
太白粉
水

Tips生

礦泉水100公
克放入果汁機

台南魠魠魚羹

Serves ✻ 4～6 人份



Serves ✻ 4～6 人份

材料 | Ingredients |

魠魠魚肉	200公克
地瓜粉	100公克
香菇絲	3朵
大白菜絲	300公克
黑木耳絲	50公克
筍絲	100公克
紅蘿蔔絲	100公克
大骨高湯	1200cc
香菜末	少許
生蒜泥汁	少許



調味料 | Seasoning |

醬油	3湯匙
烏醋	3湯匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
冰糖	30公克
香油	少許
胡椒粉	少許

◆勾芡料

地瓜粉	30公克
太白粉	30公克
水	100公克

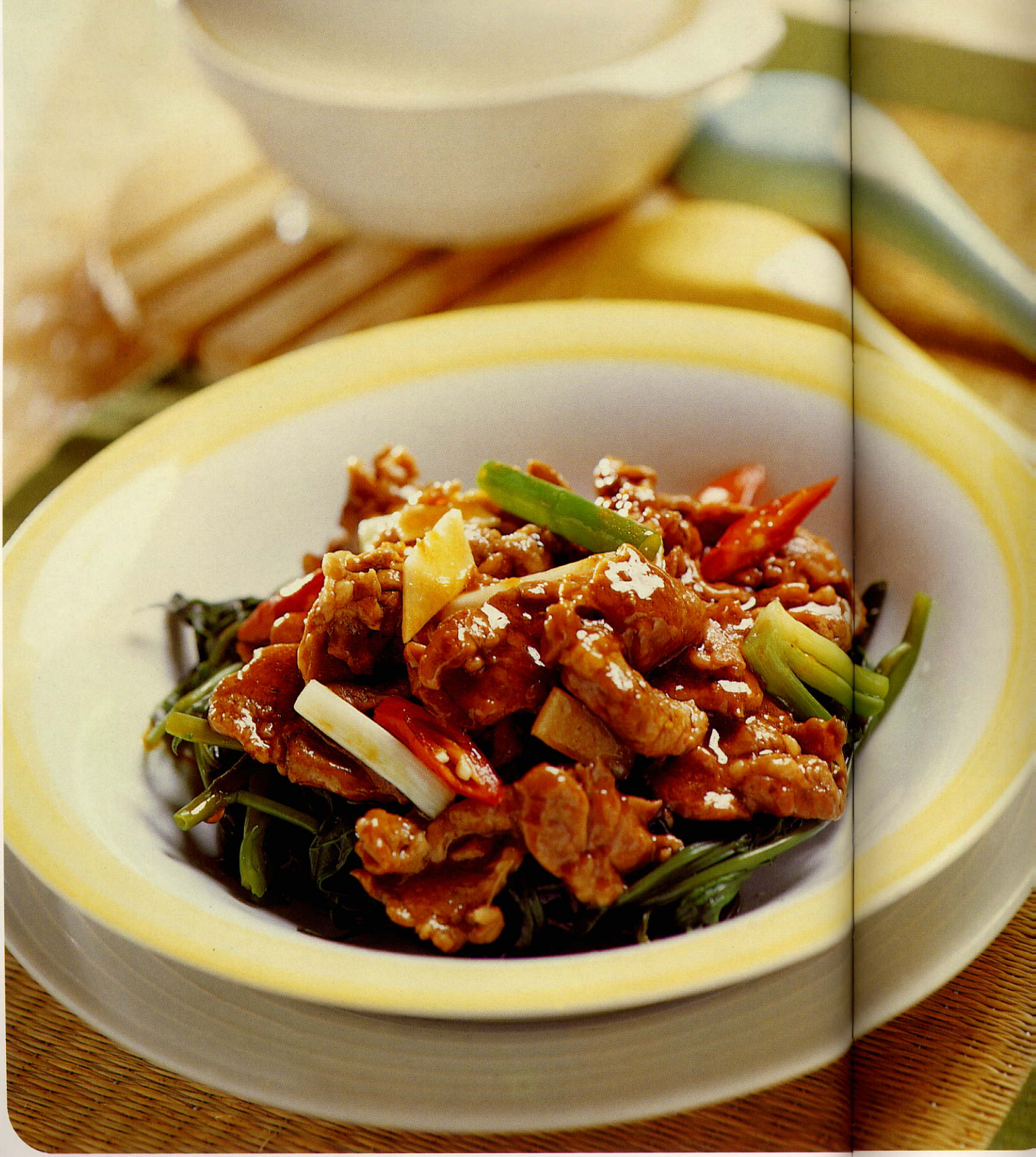
Tips生蒜泥汁

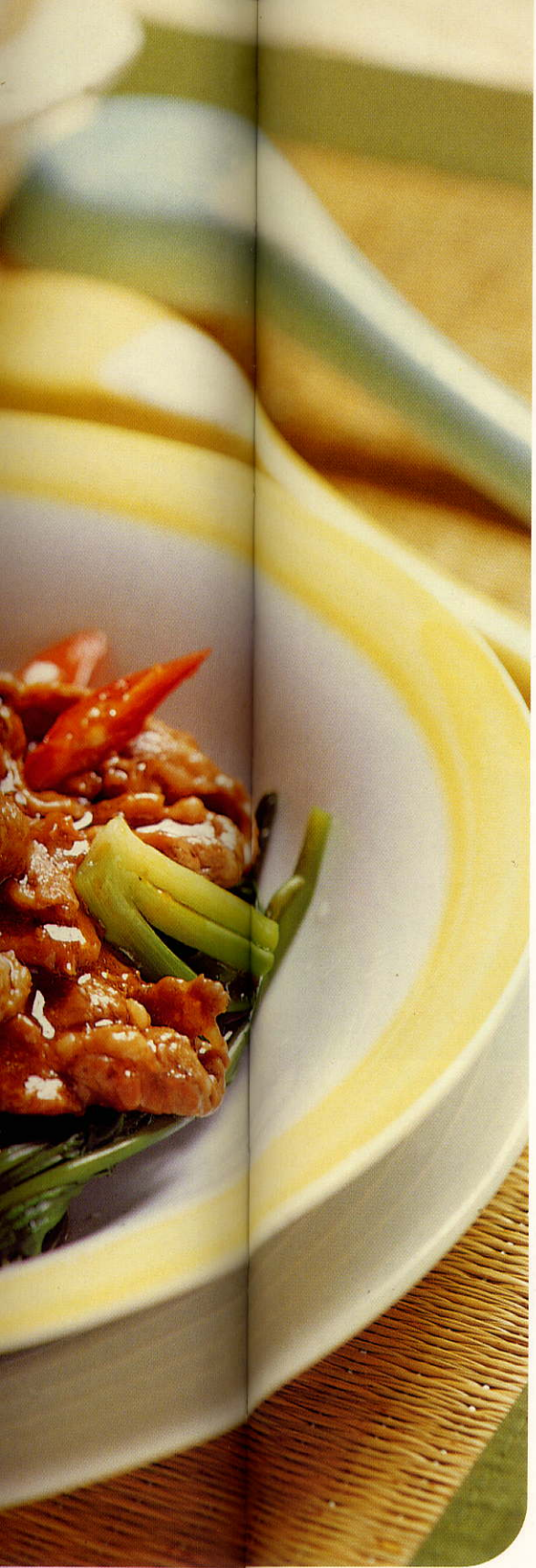
礦泉水100公克、蒜頭30公克放入果汁機打碎即成。

作法 | Methods |

1. 魠魠魚肉洗淨，切厚片，加入少許鹽、香油、胡椒粉拌勻醃1小時。
2. 魠魠魚片沾地瓜粉，放入油鍋炸至金黃色，撈起。勾芡料放入碗調勻。
3. 香菇絲、大白菜絲、黑木耳絲、筍絲、紅蘿蔔絲洗淨放入鍋，倒入大骨高湯煮沸轉小火煮15分鐘，加入調味料、勾芡料煮滾。
4. 放入魠魠魚，再加生蒜泥汁、香菜末即可享用。







沙茶炒羊肉

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

羊肉	200公克
空心菜	200公克
青蔥	10公克
薑	30公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	2條
沙茶醬	2湯匙
太白粉	10公克
香油	10公克

調味料 | Seasoning |

醬油	20公克
大骨高湯	30cc
米酒	10cc
冰糖	10公克
雞粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 空心菜洗淨，去粗梗；紅辣椒洗淨，切斜片；青蔥洗淨，切段；薑去皮洗淨，切末；蒜頭去頭尾洗淨，切末。
2. 羊肉洗淨，切片，加入太白粉、香油拌勻醃5分鐘。
3. 熱油鍋，放入羊肉過油至3分熟撈起，加入薑末、青蔥段、蒜頭末、紅辣椒片、沙茶醬、空心菜、調味料拌炒3分鐘。
4. 倒入羊肉片快速翻炒均勻即可享用。



岡山羊肉爐

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

羊肉	800公克
辣豆瓣醬	50公克
花椒	10公克
八角	2粒
大骨高湯	2000cc



配料 | Admixture |

大白菜	300公克
香菇	3朵
炸豆皮	30公克
竹筍	30公克

◆爆香料

青蔥	30公克
薑	30公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	1條

調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
冰糖	20公克
豆腐乳	20公克
胡椒粉	少許
香油	少許

作法 | Methods |

1. 羊肉洗淨，用紙巾瀝乾水分，放入油鍋炸至金黃色撈起，切長條狀。
2. 大白菜洗淨，切大片；炸豆皮、香菇浸水泡軟；竹筍去殼洗淨，切塊；青蔥洗淨，切段；薑去皮洗淨；蒜頭、紅辣椒洗淨輕拍。
3. 熱油鍋放入爆香料、羊肉炒勻，加入花椒、八角、辣豆瓣醬、大骨高湯轉慢火煮50分鐘。
4. 加入配料續煮30分鐘，放入調味料煮沸即可食用。

美

材料 | Ing

粿條
清香肉燥
(參考第8頁
肉絲
香菇
大骨高湯
金鉤蝦

配料 | Ad

豆芽菜
韭菜
芹菜
香菜
紅蔥酥

調味料 |

鹽
雞粉
柴魚粉
香油
胡椒粉



Serves ✻
4～6 人份

，切長條狀。

殼洗淨，切塊；青

瓣醬、大骨高湯轉

美濃粿條

Serves ✻
4～6 人份

材料 | Ingredients |

粿條	200公克
清香肉燥	50公克
（參考第8頁）	
肉絲	50公克
香菇	3朵
大骨高湯	1000cc
金鉤蝦	20公克



配料 | Admixture |

豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
芹菜	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 粿條切粗條，撕開；香菜、芹菜洗淨，切末。
2. 豆芽菜洗淨；韭菜洗淨，切段；香菇泡水至軟；切絲。
3. 熱油鍋加入肉絲、香菇絲、金鉤蝦爆香，倒入大骨高湯、調味料煮沸，放入粿條、配料煮熟。
4. 加入清香肉燥即可食用。







萬巒豬腳

Serves 8 人份

材料 | Ingredients |

豬前腳	1支（約2.5公斤）
滷汁	1800cc（參考第12頁）



作法 | Methods |

1. 豬腳整支洗淨，放入熱水汆燙去除血水，撈起洗淨。
2. 豬腳放入鍋，倒入滷汁轉中小火煮約2小時，熄火再續燜約40分鐘，撈出待涼，去骨切片。
3. 搭配沾醬即可享用。

Tips 萬巒豬腳沾醬

辣椒粉10公克、醬油2湯匙、大骨高湯100cc、糖2湯匙、蕃茄醬30公克、蒜末30公克、放入鍋煮沸，關小火加入在來米粉10公克勾芡即成。







綜合豬血湯

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

豬血	100公克
鹹菜	50公克
隔間肉	50公克
豬大腸	100公克
豬肚	100公克
大骨高湯	2000cc

配料 | Admixture |

韭菜	20公克
薑絲	20公克
香菜	10公克
芹菜	10公克
紅蔥酥	10公克

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
雞粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許
白醋	20cc



作法 | Methods |

1. 豬大腸、豬肚洗淨，放入滾水汆燙，撈出清洗乾淨；隔間肉內洗淨，放入滾水汆燙，撈起洗淨。
2. 韭菜洗淨切段；芹菜、香菜洗淨切末；薑絲洗淨；鹹菜洗淨，切絲；豬血洗淨，切四方塊，放入熱水浸泡。
3. 豬大腸、豬肚、切片放入鍋、加入鹹菜、大骨高湯煮約1小時後，放入隔間肉切片續煮 1小時，倒入調味料、配料、豬血塊煮沸即可享用。





鹹米苔目

Serves 4～6 人份

材料 | Ingredients |

米苔目	400公克
豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
香菇	2朵
香菜	10公克
紅蔥酥	10公克
清香肉燥	50公克
（參考第8頁）	
大骨高湯	1200cc

調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許



作法 | Methods |

1. 豆芽菜洗淨；韭菜洗淨，切段；香菇泡水至軟，切絲；香菜洗淨，切末。
2. 大骨高湯倒入鍋，加入米苔目、香菇絲、豆芽菜、韭菜煮沸。
3. 加入調味料、清香肉燥煮沸，放入香菜、油蔥酥即可享用。







小魚乾炒山蘇

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

山蘇	100公克
小魚乾	50公克
肉絲	50公克
樹子	20公克
薑絲	10公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	1條

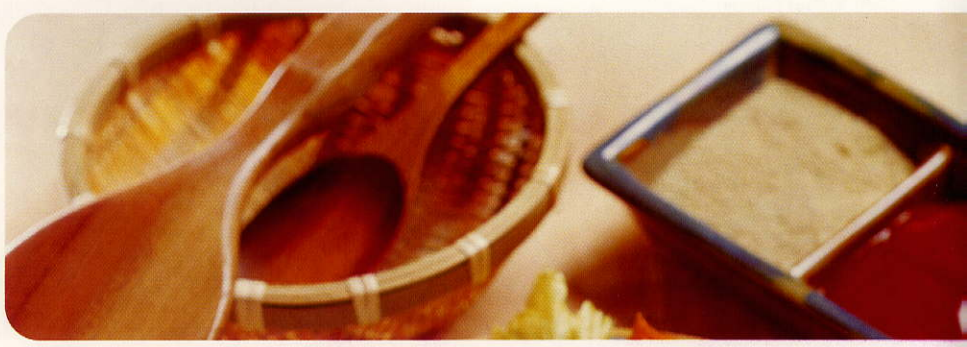
調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒	少許



作法 | Methods |

1. 山蘇去梗洗淨；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切末；紅辣椒洗淨，切斜片。
2. 小魚乾洗淨，瀝乾水分，放入油鍋炸香，撈出備用。
3. 炒鍋燒熱，加入少許油、蒜末、薑絲、紅辣椒片爆香。
4. 放入肉絲、樹子、山蘇、小魚乾炒均勻，倒入調味料快速拌勻即可享用。







生炒鮮金針

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

綠金針	100公克
肉絲	50公克
香菇	2朵
薑絲	10公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	1條
大骨高湯	50cc

調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
醬油	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



作法 | Methods |

1. 肉絲加少許太白粉、香油拌勻醃5～8分鐘。
2. 綠金針洗淨去掉硬梗；香菇泡水至軟，切絲；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切末；紅辣椒洗淨去籽，切絲。
3. 熱油鍋，加入薑絲、蒜末、紅辣椒絲爆香，放入肉絲、綠金針、香菇絲快炒2分鐘，倒入大骨高湯、調味料拌勻即可享用。







宜蘭拌鴨賞

Serves 8 人份

材料 | Ingredients |

鴨賞	1隻（約600公克）
青蒜苗	100公克
小黃瓜	50公克
薑絲	50公克
紅辣椒	3條
香菜末	20公克

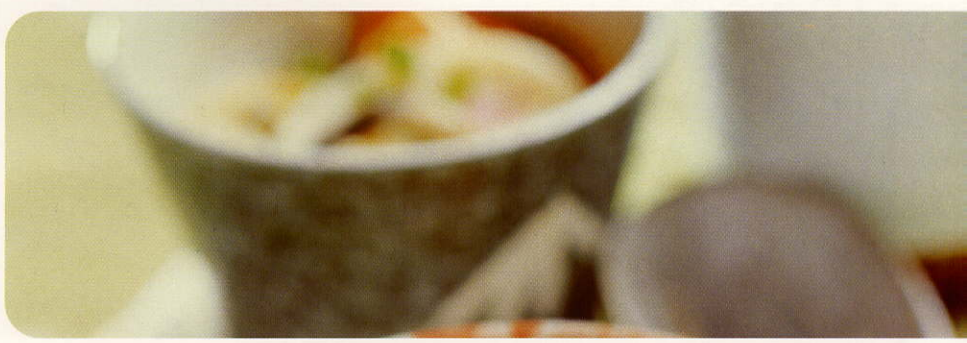
調味料 | Seasoning |

醬油	3湯匙
糖	3湯匙
柴魚粉	2湯匙
辣油	2湯匙
香油	2湯匙

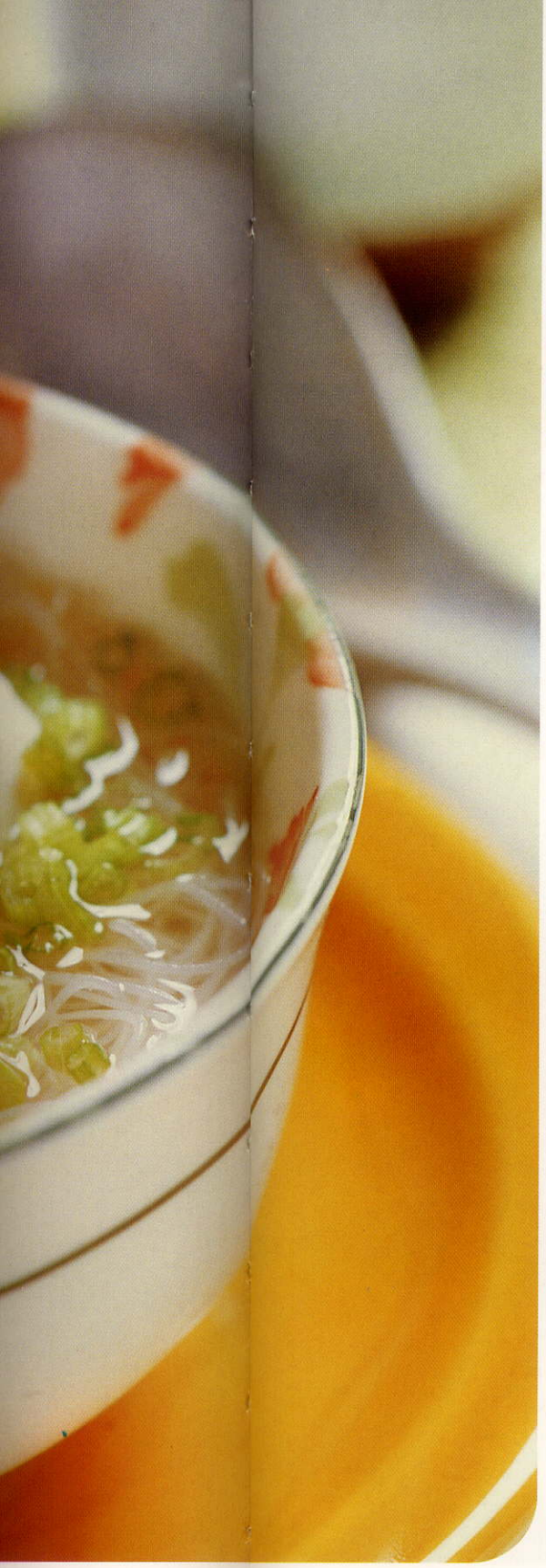


作法 | Methods |

1. 鴨賞洗淨蒸熟，約1小時待冷切細絲。
2. 小黃瓜、青蒜苗洗淨，切絲；薑絲洗淨；紅辣椒洗淨，去籽切絲。
3. 鴨賞絲放入鍋，加入小黃瓜絲、青蒜苗絲、薑絲、紅辣椒絲攪拌均勻。
4. 倒入調味料拌勻，搭配香菜末即可享用。







魚丸米粉湯

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

魚丸	100公克
米粉	100公克
海鮮高湯	1200cc



配料 | Admixture |

芹菜末	20公克
香菜末	20公克
紅蔥酥	10公克
熟肉片	8片
清香肉燥	40公克

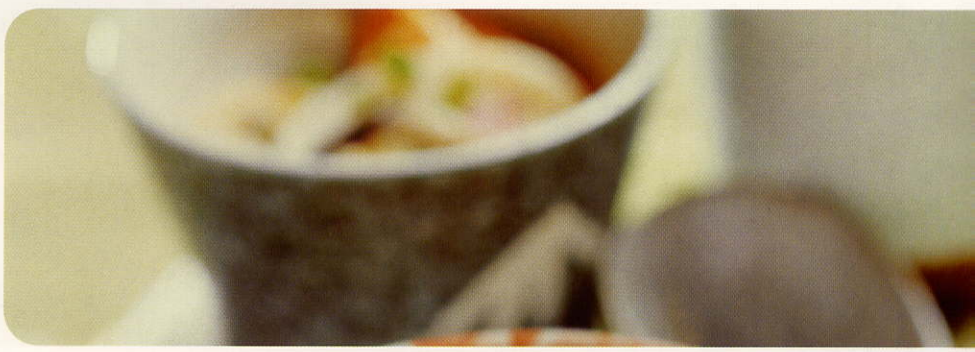
（參考第8頁）

調味料 | Seasoning |

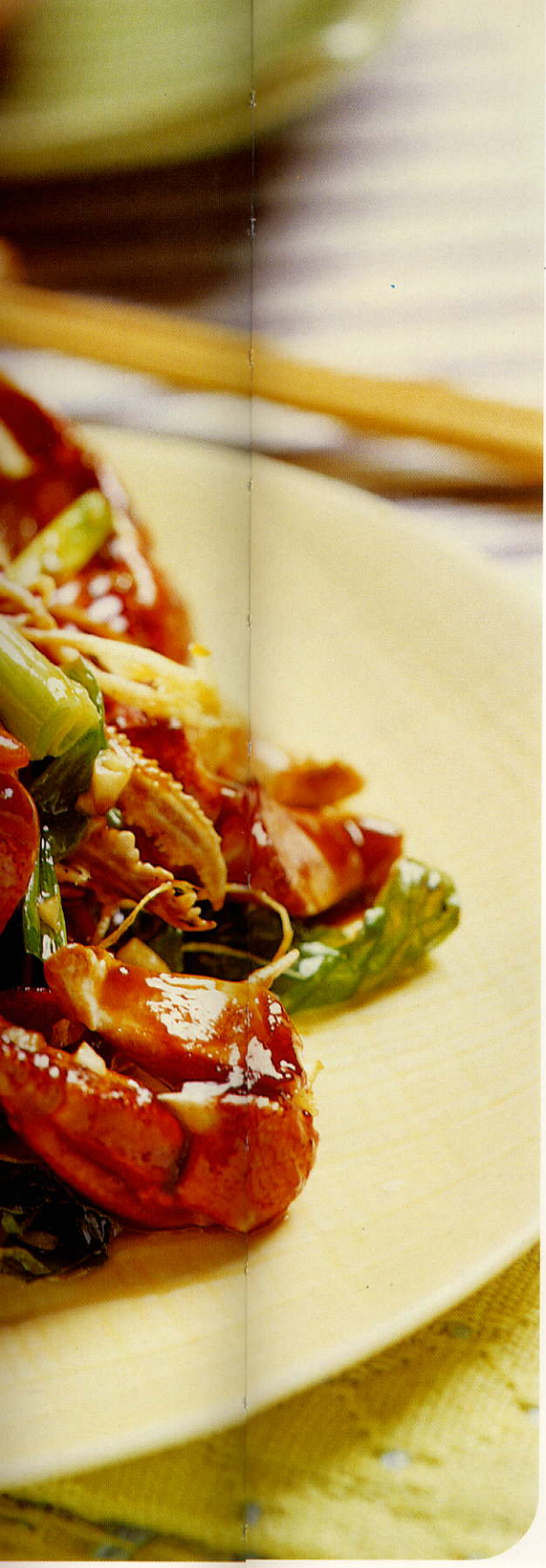
鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 米粉泡水至軟，撈起瀝乾水分。
2. 海鮮高湯倒入鍋煮沸，加入魚丸先煮2分鐘，放入米粉再煮2分鐘。
3. 倒入調味料、配料煮沸即可享用。







炒蟹腳

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

蟹腳	300公克
◆爆香料	
青蔥	20公克
薑絲	10公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	2條
九層塔	20公克

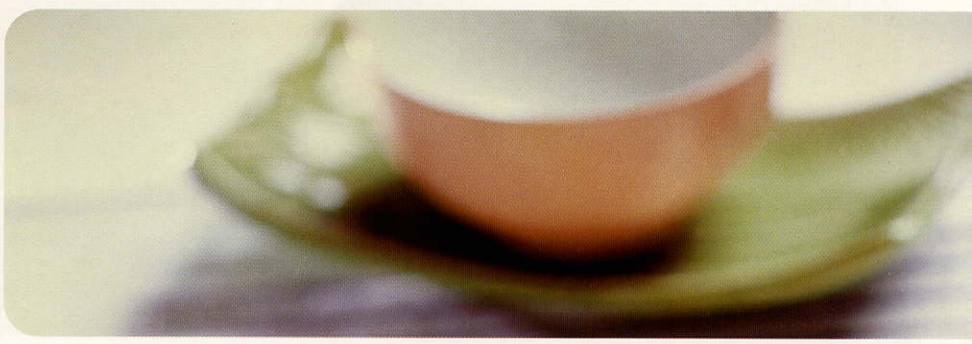


調味料 | Seasoning |

糖	2湯匙
醬油	2湯匙
蠔油	2湯匙
烏醋	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許
清水	50cc

作法 | Methods |

1. 蟹腳洗淨用刀背輕拍，放入滾水汆燙，撈出瀝乾。
2. 青蔥洗淨、切段；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切片；紅辣椒洗淨，切斜片；九層塔洗淨去梗。
3. 熱油鍋，放入蟹腳炸至香酥，撈出備用。
4. 炒鍋放入少許油，放入爆香料、調味料慢火煮沸，加入蟹腳煮3分鐘。
5. 起鍋前加入九層塔炒勻即可享用。







蒜子燒黃魚

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

黃魚	1尾（約300公克）
九層塔	少許
◆爆香料	
蒜頭	40公克
薑片	20公克
青蔥絲	20公克
紅辣椒絲	10公克



調味料 | Seasoning |

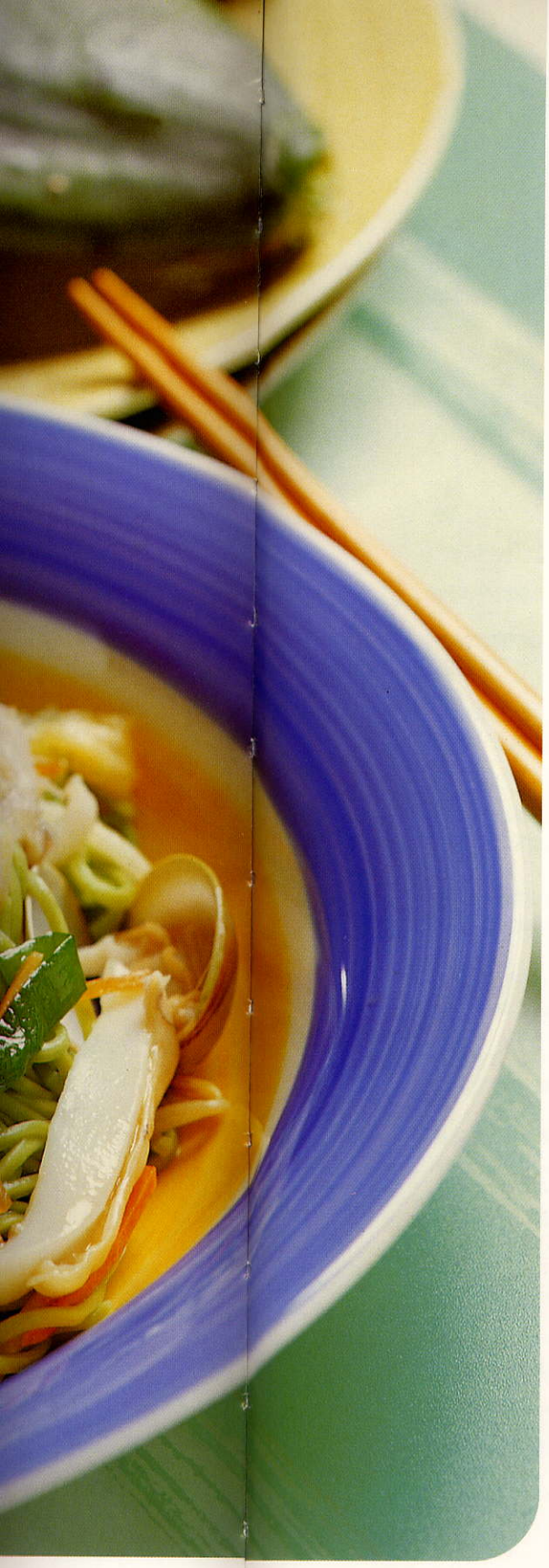
烏醋	1湯匙
醬油	1湯匙
冰糖	1湯匙
清水	50cc
蠔油	1茶匙
香油	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
胡椒粉	少許

作法 | Methods |

1. 黃魚洗淨，用紙巾擦乾水分。
2. 熱油鍋，放入黃魚炸至半熟（約4分鐘）撈起。
3. 爆香料放入炒鍋拌勻，加入調味料煮沸。
4. 轉小火倒入炸過的黃魚，以慢火燜煮5分鐘，起鍋前加入九層塔拌勻即可享用。







海鮮炒仙人掌麵

Serves 4 人份

材料 | Ingredients |

仙人掌	600公克
中筋麵粉	1斤
鹽	1茶匙
草蝦	4隻
蝦仁	50公克
蛤蜊	50公克
花枝肉	50公克
魚板	4片

配料 | Admixture |

洋蔥	1粒
蒜末	20公克
薑絲	20公克
黑木耳	10公克
香菇	2朵

調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
烏醋	1湯匙
醬油	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
海鮮高湯	100cc
胡椒粉	少許
香油	少許



作法 | Methods |

1. 仙人掌洗淨去外皮，加300cc的清水或高湯，用果汁機打碎，倒入砂布濾取湯汁。
2. 仙人掌汁加中筋麵粉搓成麵糰，桿成麵條，放入滾水汆燙至熟，撈起瀝乾備用。
3. 洋蔥、黑木耳洗淨，切絲；香菇泡水至軟，切絲；蝦仁洗淨。
4. 草蝦去腸泥洗淨；蛤蜊放入鹽水吐砂洗淨；花枝肉洗淨，切片。
5. 炒鍋放入少許油燒熱，加入配料炒香，倒入調味料、草蝦、蝦仁、蛤蜊、花枝肉、魚板煮熟，放入麵條燜炒5分鐘即可享用。