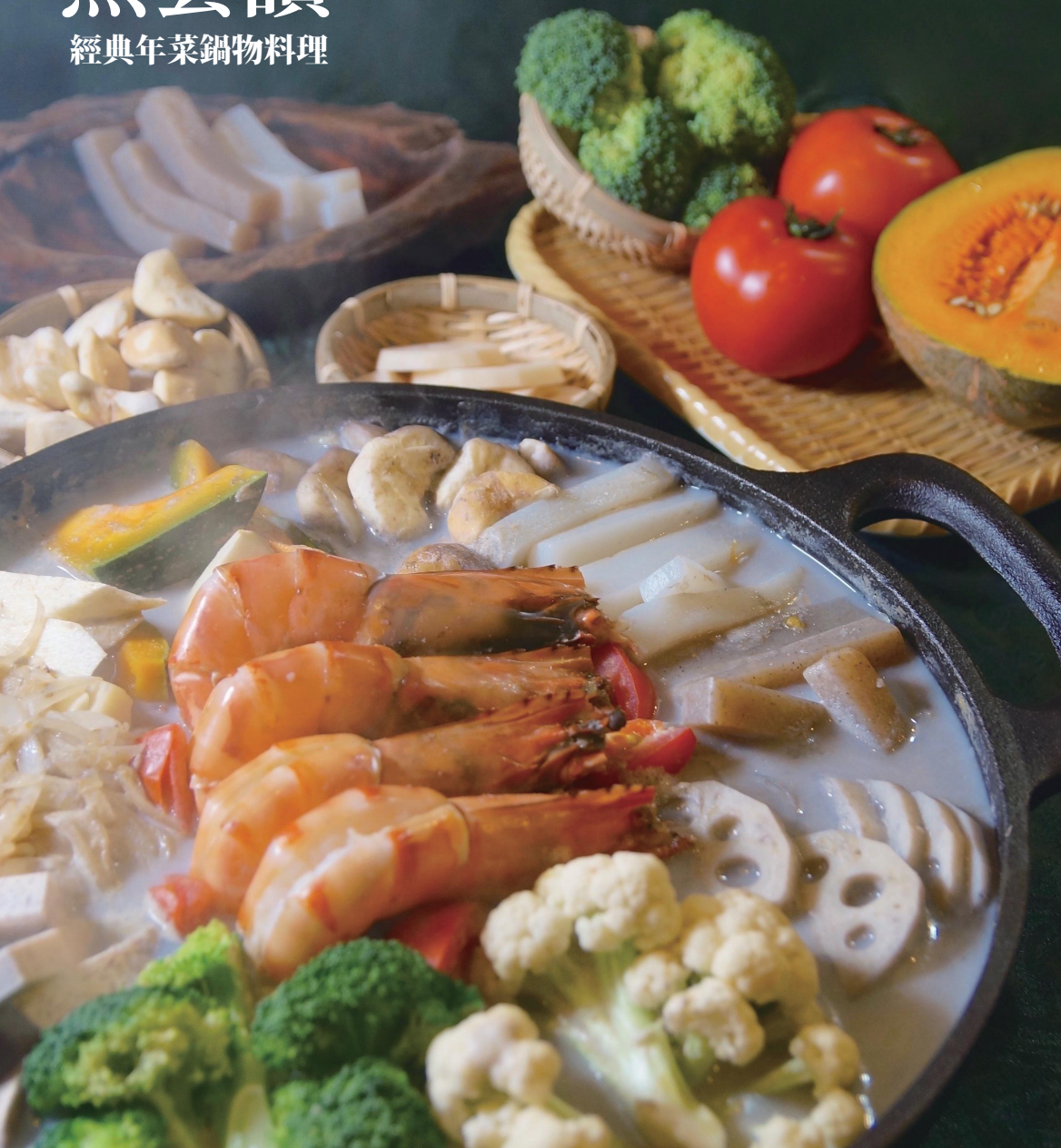


幸福 年菜 煮藝讚

經典年菜鍋物料理

典藏 54 道
幸福
食光



目錄

● 經典年菜食譜

張立峯主廚 [105 年 FDA 優良廚師] ————— P.2

張克勤主廚 [105 年 FDA 優良廚師] ————— P.4

陳金民主廚 [105 年 FDA 優良廚師] ————— P.6

施建瑋主廚 [104 年 FDA 優良廚師] ————— P.8

蕭冠之主廚 [103 年 FDA 優良廚師] ————— P.11

彭志強主廚 [103 年 FDA 優良廚師] ————— P.14

曾志昌主廚 [103 年 FDA 優良廚師] ————— P.17

潘岱儒主廚 [102 年 FDA 優良廚師] ————— P.20

郭宏徹主廚 [101 年 FDA 優良廚師] ————— P.23

施建發主廚 [100 年 FDA 優良廚師] ————— P.26

許燕斌主廚 [98 年中華民國優良廚師] ————— P.29

● 105 年度 FDA 優良廚師名錄 ————— P.32

105 年度優良廚師介紹 ————— P.33

歷年得獎者名錄 ————— P.44

● 食安小學堂 ————— P.47

鴻運大展上海鍋

[上海一品老鴨煲]



料理特色：超過 3 小時熬煮加上超過 70 天老鴨一起燉煮酥爛脫骨、鹹香濃郁，是上海家庭過年過節桌上稱頭好鍋。

材料：宜蘭稻間鴨 1 隻約 2400 公克、芋乃 80 公克、扁尖筍 20 公克、干貝（瑤柱）30 公克、筍白筍 60 公克、香菇 3 朵、金華火腿 30 公克、粽葉 2 張、甘蔗頭 1 支、鮮竹筍 100 公克。

佐料：鹽、米酒適量。

料理步驟

1. 先將老鴨熱水川燙、洗淨。
2. 將粽葉放入鍋底放上老鴨。
3. 甘蔗頭切段放入鴨腹中。
4. 將扁尖筍、干貝、芋乃、筍白筍、香菇、火腿、竹筍洗淨，再將芋乃、筍白筍、香菇、火腿、竹筍切塊。
5. 依序將其他食材放入鍋內加入高湯小火熬煮 3 小時至熟。

食材選購小撇步

1. 宜蘭稻間鴨選用在稻田間飼養超過 70 天的老鴨。
2. 芋乃（大甲芋艿）產季每年 11 月至隔年 4 月，挑選芋頭看切口，切口如有粉質的感覺就比較香甜鬆軟，切口如果流出芋頭汁液，代表質地比較密實不鬆軟，甜度和香味也比較差。
3. 竹筍挑選：筍型矮肥略帶彎曲，筍尖無出青，外表無傷害者為特級品。

衛生烹調小知識

調理食品前後都須洗淨雙手，預防交叉污染。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2400 大卡。

大吉大利眷村鍋

[砂鍋津白腌鮮雞火鍋]



料理特色：超過 3 小時熬煮，湯頭熬煮至奶白色，加上筍、大白菜的鮮甜融合，湯頭鹹香濃郁不膩口，喝完嘴唇還殘存膠質黏口口感。

材料：雞 1 隻 1200 公克、扁尖筍 20 公克、干貝（瑤柱）30 公克、山東白菜 200 公克、家鄉肉火腿 60 公克、豬五花肉 100 公克。

料 理 步 驟

1. 先將全雞熱水川燙、洗淨。
2. 將洗淨後的全雞放入鍋底。
3. 將扁尖筍、干貝、白菜、火腿、豬五花肉洗淨，再將白菜切段，火腿、豬五花肉切塊。
4. 依序將其他食材放入鍋內加入高湯小火熬煮 3 小時至熟。
5. 最後出鍋前再將白菜放入煮熟即可。

衛 生 烹 調 小 知 識

食材清洗時，須注意使用乾淨的流動清水以確保衛生無虞。

食 材 選 購 小 撇 步

1. 雞可選購有機農場飼養的放山土雞、烏骨雞。
2. 白菜挑選：選購大白菜時應盡量注意其外表是否乾爽、手感結實、沉重為佳。也可稍微摺斷葉子，聽其聲音是否清脆，代表葉子含水充足，距離採收時間近，相對新鮮。
3. 扁尖筍又名扁尖、天目筍干，選購扁尖筍要求色青翠而微帶土黃，無老根，表面泛有白色鹽霜，用手摸上去，筍身堅實，鹽霜不粘手，聞一下，略帶清香，好的扁尖味鮮，差的就只有苦味了。

熱 量

菜色為 6-8 人份。總計 2900 大卡。

幸福開運原味鍋

[刺蔥皮蛋魚片蕈菇火鍋]



料理特色：使用台灣原住民特有香料刺蔥入菜，獨特的香氣配上選用花蓮有機蔬菜和蕈菇，是一道特色養生的火鍋料理。

材料：刺蔥（原住民香料）3 公克、皮蛋 4 個、蛤蜊 12 個、石斑魚 1 尾約 900 克、木耳 20 公克、檳榔花 30 公克、楊桃豆（翼豆）30 公克、白菜 600 公克、玉米 200 公克、金針菇 50 公克、香菇 50 公克、秀珍菇 50 公克、美白菇 50 公克、紅蘿蔔 10 公克。

佐料：鹽 5 公克、米酒少許。

料理步驟

1. 將皮蛋蒸熟後切塊放入高湯熬煮。
2. 刺蔥先用剪刀去除中間葉脈中一排刺，保留葉子兩側要食用部分。
3. 石斑魚切片備用。
4. 菇類、蔬菜分切洗淨，排入火鍋中。
5. 火鍋中加入高湯，鍋中高湯燒開，加少許鹽、米酒調味。
6. 魚片涮熟後即可食用。

食材選購小撇步

1. 刺蔥選擇以葉背紅色為首選，氣味上比較強烈。
2. 在購買皮蛋時，可挑選具農產品認證標章者，以確保品質無虞。

衛生烹調小常識

生鮮魚可用自來水充分洗淨，鮮魚處理完後，應立即烹煮或保存於冷藏 7 度 C 以下，避免細菌增殖。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2026 大卡。

健康如意蔬食鍋

[南芋蔬果養生火鍋]



料理特色：選用有機南瓜、芋頭做湯底，配上當季新鮮蔬果呈現出一道健康養生無負擔的火鍋，適合在年節大魚大肉的時候，提供健康新選擇。

材料：南瓜 200 公克、芋頭 100 公克、鮮奶 50 公克、高麗菜 600 公克、大草蝦 4 隻、菱角 30 公克、蓮藕 50 公克、白花椰 50 公克、綠花椰 50 公克、筍白筍 50 公克、洋蔥 30 公克、番茄 1 顆、茼蒿 30 公克、芝麻茼蒿 1 塊。

佐料：鹽 5 公克、糖 3 公克。

料理步驟

1. 將一半的南瓜和芋頭蒸熟打泥備用。
2. 菇類、蔬菜、茼蒿洗淨分切。
3. 炒香洋蔥後加入高麗菜做底，依序排入豆腐、番茄、茼蒿 食材。
4. 高湯加入南芋泥、鮮奶，火鍋煮滾即可食用。

衛生烹調小常識

1. 蔬果清洗應用流動的水沖泡，可將夾雜的雜質清洗乾淨。
2. 處理生熟食之器具要分開，避免交叉污染。

食材選購小撇步

1. 蓮藕盡量選取外型飽滿、藕節間距長，表示熟度高、口感較鬆軟。
2. 番茄選購以底部青、頂部紅、新鮮完整為佳。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1028 大卡。

食來運轉台式鍋

[番茄肉醬石蟳火鍋]



材料：石蟳(2隻)共約600公克、牛番茄1顆、鮮香菇150公克、杏鮑菇200公克、洋蔥150公克、芹菜50公克、大白菜500公克。

*石蟳盛產於10月(秋季)至1月(冬季)。

佐料：市售肉醬1罐、高湯800公克、番茄醬150公克、豆瓣醬60公克、醬油60公克、蠔油80公克、細砂糖20公克。

料理步驟

1. 將石蟳去腮、沙囊，再切成4份，烹調前先冷藏保鮮。
2. 牛番茄、杏鮑菇、鮮香菇、洋蔥清洗去蒂頭後，切小丁狀。
3. 芹菜去葉清洗切段。
4. 大白菜清洗後去除老葉，再切段。
5. 大白菜滾水川燙置砂鍋備用。
6. 開市售肉醬取油入鍋，炒香洋蔥丁。
7. 加入番茄醬、豆瓣醬，再放番茄丁、香菇丁、杏鮑菇丁拌炒。
8. 倒入高湯待煮開後加入醬油、蠔油、細砂糖調味。
9. 將調味好的高湯倒入砂鍋，擺上石蟳塊煮開後灑上芹菜段煮熟即可。

食材選購小撇步

1. 石蟳選擇新鮮活蟳(不抱卵)。
2. 牛番茄、洋蔥和大白菜要挑選新鮮不軟爛的。
3. 鮮香菇、杏鮑菇和芹菜要挑選新鮮不乾扁的。
4. 肉燥罐頭購買時應該注意罐形要正常，不可有膨罐、凹陷、生鏽、或者汁液流出等情形。

衛生烹調小常識

1. 石蟳未烹調前需冷藏於7℃以下才能減少細菌生長，室溫不宜放置過久。
2. 所有食材須徹底煮熟，以預防食品中毒。

熱量

菜色為6-8人份。總計1060大卡。

富貴有餘客家鍋

[寶石魚酸菜火鍋]



材料：寶石魚 900 公克、長酸菜 800 公克、蒜仁 60 公克、青蔥 50 公克、香菜 20 公克、乾辣椒 10 公克。

佐料：豬油 80 公克、高湯 1000 公克、鹽 60 公克、細砂糖 30 公克、胡椒粉 5 公克、米酒 50 公克、太白粉 50 公克。

料理步驟

1. 寶石魚去鱗殺青後，取肉去刺，魚骨保留備用。
2. 長酸菜清洗後切段，留葉燉湯用。
3. 蒜仁切片，青蔥切段，香菜切段備用。
4. 酸菜段川燙後，將蒜片、青蔥炒香調味，把酸菜、蒜片、青蔥置砂鍋中備用
5. 熱鍋下豬油將魚骨煎至金黃，加入高湯、酸菜葉燉煮，調味後撈除浮油、魚骨及酸菜葉。
6. 將魚片上漿（以太白粉、胡椒粉、米酒抓醃，可去腥、讓肉質滑嫩）後煮熟，撈起魚片放入砂鍋，下高湯。
7. 以少許油炒香蒜片、青蔥、乾辣椒後，置於砂鍋，最後放上香菜煮熟即可。

食材選購小撇步

1. 寶石魚可挑選海水養殖具水產檢驗合格，無異味。
2. 長酸菜可挑選口感較脆爽的。

衛生烹調小常識

烹調時須注意生熟食使用的器具需分開，避免交叉污染。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1626 大卡。

花開富貴全家福

材料：香菇 1 朵、南瓜片 100 公克、紅蘿蔔片 100 公克、玉米筍 60 公克、珊瑚菇 200 公克、綠竹筍 100 公克、百果 20 公克、青江菜 3 顆、牛番茄 1 顆、薑片 10 公克。

佐料：當歸汁 60 毫升（當歸 1 片、水 50 毫升打成汁）、素蠔油 2 大匙、高湯 300 毫升。

料理步驟

1. 將珊瑚菇剝小朵、綠竹筍用波浪刀切滾刀塊，入油鍋炸至金黃色；玉米筍斜切段；青江菜切 6 公分長段；牛番茄去除蒂頭並在尾部畫十字。
2. 煮一鍋水，將牛番茄燙過，取出後將外皮去除，再將番茄籽去除再回燙一下；紅蘿蔔片、南瓜片燙至半熟成軟化狀態，先放入香菇再排入扣碗內。
3. 起鍋後加入 1 大匙橄欖油，薑片炒香後，加入珊瑚菇、綠竹筍、拌炒均勻後，再加入素蠔油及高湯煮滾後改小火煮，待入味填入扣碗中。
4. 另起鍋加入 1 大匙橄欖油，薑片爆香後，加入青江菜、百果快炒至熟，並調 1/4 小匙 的鹽，濾乾水份後擺盤圍邊，再圍上牛番茄片、玉米筍。
5. 將當歸汁與高湯煮滾後，勾薄芡淋在盤內食材即可。



烹飪小技巧

1. 牛番茄用滾水燙過後泡冷水較好去皮。
2. 當歸屬氣味中藥，在起鍋前加入可保持風味。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 470 大卡。

黃金如意燴鮮蔬

材料：秀珍菇 100 公克、雞蛋豆腐 1/2 盒、青花菜 3 小朵、小番茄 3 粒、藜麥 50 公克、地瓜粉 1/2 杯、紅蘿蔔 1/2 條、薑末 10 公克。

佐料：鹽 1/2 小匙、水 1.5 杯、白胡椒粉 1/2 小匙、太白粉水 4 大匙。

料理步驟

1. 秀珍菇燙過，沖水瀝乾，加鹽及胡椒粉拌勻，沾地瓜粉，入油鍋炸至金黃色。
2. 雞蛋豆腐切片，炸至金黃色備用。
3. 青花菜改小顆，與番茄分別燙熟後擺盤；藜麥加水蒸熟後擺盤。
4. 紅蘿蔔用湯匙刮成雪花片，起油鍋加 3 大匙油，將薑末炒香，再加入紅蘿蔔片，炒片刻再加水 1.5 杯煮開調味，以太白粉水勾芡，淋在食材即可。



烹飪小技巧

1. 紅蘿蔔刮成雪花片後，需用油炒至綿密狀態，再加入水煮，煮出來的醬汁顏色才會呈現金黃色。
2. 菇類炸過會增加香氣與口感，如不喜歡油炸也可用汆燙的作法代替。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 730 大卡。

荷葉粉蒸慶團圓

材料：調味猴頭菇 100 公克、蓮藕片 100 公克、芹菜碎 10 公克、薑末 10 公克、乾荷葉 1 張、粉蒸粉 60 公克、綠捲鬚 10 公克。

佐料：辣豆瓣 1 大匙、素蠔油 2 大匙、糖 1 小匙、香油 1 小匙、水 100 毫升。

料理步驟

將荷葉泡熱水漲發後瀝乾，猴頭菇與其餘材料佐料拌勻，猴頭菇先放入荷葉中底在排上蓮藕片包起，入蒸籠大火蒸 20 分鐘，食用時再剪開成花開狀，擺上綠捲鬚。

烹飪小技巧

1. 因蒸煮的火候不同，故 20 分鐘時，先取出確認粉蒸粉是否已蒸透。
2. 蓮藕食材亦可用地瓜、南瓜、芋頭、山藥等富含澱粉質的食材代替。
3. 乾猴頭菇泡開後川燙無異味後再擠乾水份，調入素蠔油、蛋液、素沙茶、太白粉醃製 20 分鐘後蒸熟即為調味猴頭菇。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 438 大卡。



白玉川耳養生羹

材料：川耳 100 公克、白蘿蔔 1 條、杏鮑菇 200 公克、枸杞 20 公克、甜豆 50 公克、黃甜椒 30 公克。

佐料：高湯 1500 毫升、鹽 1 小匙、香油 1 小匙。

料理步驟

1. 川耳加入高湯用果汁機打碎，以小火煮成濃稠狀。
2. 將白蘿蔔去皮後，將中心挖空，入滾水中汆燙後取出，杏鮑菇切小圓段，並切上十字花紋，煎至金黃色填入白蘿蔔中，再一起蒸 6 分鐘後擺盤。
3. 煮好的羹湯加入枸杞、甜豆、黃甜椒並調味後淋上即可。

烹飪小技巧

1. 川耳富含豐富的膠質，煮越久湯汁越濃稠，完全不需要用勾芡。
2. 冬季台產的白蘿蔔非常清甜適合煮湯或蒸煮。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1030 大卡。



紅麴薏仁杏香捲

材料：紅麴 5 公克、薏仁 50 公克、黃豆皮 1 張、生豆包 2 塊、蘆筍 5 條、紅蘿蔔 30 公克、麵糊 100 公克、杏仁角 50 公克、香菜 10 公克。

佐料：高湯 1 杯、鹽 1 小匙、胡椒鹽 1 小匙、香油 1 大匙。

料理步驟

1. 薏仁洗淨後加入紅麴、高湯與鹽，入蒸籠蒸 20 分鐘。
2. 蘆筍與紅蘿蔔燙熟泡冷水，豆包用胡椒鹽醃入味。
3. 取一張豆皮，包入豆包、紅蘿蔔及蘆筍後捲起來，表面沾上麵糊及杏仁角後，入平底鍋煎至金黃色後切片。
4. 以紅麴薏仁鋪底，再將杏仁捲擺上，香菜圍邊即可。



烹飪小技巧

1. 紅麴薏仁的顏色非常討喜也很適合過年食用。
2. 杏香捲煎過，杏仁會呈現香酥口感，也較不油膩。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1183 大卡。

桂花紅棗甜蜜蜜

材料：大甲芋頭 1 顆、紅棗 60 公克、桂花 1 小匙。

佐料：白砂糖 200 公克、冰糖 100 公克、水 700 毫升。

料理步驟

1. 芋頭稍微修掉四邊，切成粗條狀後，再切成四方塊（每塊約 20-30 公克）。
2. 沖洗乾淨後，瀝乾，倒入鍋中加入佐料、紅棗及桂花。
3. 開大火煮開，改小火煮 20 分鐘（用一只瓷盤壓在上面，讓所有芋頭都能泡在糖水中），再移開，待涼後泡 2 小時即可。

烹飪小技巧

1. 挑選芋頭可先從產地著手，以大甲芋頭為首選，也可觀察芋頭切面是否呈現粉白狀較佳。
2. 芋頭加入糖，一起下鍋蜜煮，糖份滲入芋頭內部可使其外觀緊實不鬆垮。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2100 大卡。



金牌御品佛跳牆

材料：栗子 5 顆、排骨丁 112 公克、豬腳 150 公克、黑魚皮 75 公克、蹄筋 75 公克、香菇 3 朵、芋頭 150 公克、脆筍 112 公克、豬肚 1 粒、雞丁 112 公克。

佐料：蔥 1 支、蒜頭 3 粒、冰糖 1 大匙、沙茶醬 1 大匙、蠔油 1 小匙、醬油 1 小匙、米酒 1 大匙、胡椒粉 1/4 匙、烏醋 1 小匙、柴魚片 4 公克、五香粉 4 公克。

料理步驟

1. 先將排骨丁加入五香粉、醬油、蒜末和白糖拌勻，裹上地瓜粉煎至粉熟。
2. 再將栗子、香菇和芋頭塊下鍋煎至焦黃。
3. 以脆筍作底，其他食材汆燙後，放入佛跳牆甕中。
4. 取一鍋，先將蔥切成段，加入 3 粒蒜頭一起爆香，再倒入 1200 毫升的水，接著加入冰糖、沙茶醬、蠔油、醬油、米酒、胡椒粉和烏醋，煮出味道即可（約 5 分鐘），關火後，放入柴魚片，再以布過濾、去渣。
5. 將湯底倒入甕中後封口，用蒸籠蒸 1.5 小時即完成。



主廚小叮嚀

這道佛跳牆中排骨是以香煎的方式取代油炸，起鍋後，建議可以再淋上熱水去油，加入高湯後，不但不油膩，更多了料理排骨的蒜香味。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2290 大卡。

鴻運烏參燴鮮菇

材料：白果 75 公克、鮑魚菇 188 公克、香菇 8 朵、芥藍菜（大）15 支、海參 900 公克、蔥白 75 公克。

佐料：蠔油 1 大匙、醬油 1 小匙、白胡椒粉 1/4 匙、太白粉水適量、米酒 1 大匙、香油 1 小匙。

料理步驟

1. 海參以自然發酵的方式回軟，泡好後去腸泥。
2. 將蔥和薑放入水中，燒開後將其撈除，並加入米酒，海參改斜刀後，放入水中浸泡約 2 分鐘以去腥味。
3. 取鍋，將水燒開後，放入少許鹽，將芥藍菜燙熟，撈起後，拌入些許橄欖油，擺入盤中。
4. 將鮑魚菇、香菇和白果燙水。
5. 再將蔥白爆香，加入高湯、佐料和所有食材進行調味。
6. 最後，用太白粉勾芡，再加入香油即完成。



主廚小叮嚀

烏參以自然發酵來回軟：將乾烏參放入冰水，並且每天早晚換水，溫度控制在比常溫低一點點，才能夠使口感脆嫩、富有彈性，放置 3 天後即可料理。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 225 大卡。

古早味紅燒蹄花

材料：豬前蹄 10 塊、美生菜 375 公克、青花菜 1 大朵、乾辣椒絲少許、蔥 2 支、蒜頭 5 粒。

佐料：古早味醬油 3 大匙、冰糖 1 大匙、米酒 1 大匙。

料 理 步 驟

1. 將豬前蹄剖半剝圈，並用燙水洗淨。
2. 加入 1 大湯匙的食用油，放入蔥和蒜頭爆香，接著倒入一杯水及佐料。
3. 將以上食材及豬前蹄放入壓力鍋內、蓋上鍋蓋，約煮 25 分鐘後關火，待自然洩壓即可。
4. 取鍋，燒開水，放入少許鹽，燙美生菜及青花菜做底。
5. 將豬前蹄、美生菜及青花菜放置於盤中即完成。



熱 量

菜色為 2-4 人份。總計 420 大卡。

養生百葷燉烏雞

材料：烏骨雞 900 公克、猴頭菇 112 公克、秀珍菇 112 公克、杏鮑菇 112 公克、珊瑚菇 112 公克、鴻喜菇 112 公克、蒜頭 10 粒、紅棗 5 粒、枸杞 15 粒、蛤蜊 300 公克、水 1200 毫升。

佐料：鹽、酒適量。

料 理 步 驟

1. 將烏骨雞從背部剖開，於沸水中汆燙約 1 分鐘洗淨。
2. 蒜頭煎至焦黃，將所有食材、佐料放入壓力鍋中，蓋上鍋蓋。
3. 煮沸後，再以小火維持溫度 15 分鐘後關火，待自然洩壓即完成。

熱 量

菜色為 2-4 人份。總計 860 大卡。



花開富貴蕊三菇

材料：牛番茄 2 大粒、青江菜 12 支、玉米筍 300 公克、美白菇 150 公克、草菇 112 公克、洋菇 112 公克。

佐料：鹽 1 小匙、香油 1 小匙。

料 理 步 驟

1. 牛番茄燙水、去皮、取籽後，切成葉狀。
2. 將青江菜和玉米筍入鍋煮熟，擺入盤中。
3. 三菇用醬油燒入味，放置在盤子中心點。
4. 取 2 杯高湯，並加入佐料，煮沸後淋上即完成。

熱 量

菜色為 2-4 人份。總計 460 大卡。



喜迎新春開門紅

材料：鱸魚頭 1 顆、紅甜椒 4 粒、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條、蒜頭 6 粒、薑 1 塊。

佐料：剝椒醬 2 大匙、豆腐乳 1 大匙、酒 2 大匙、白糖 1 小匙、水 1 大匙、白醋 1/2 匙。

料 理 步 驟

1. 鱸魚頭洗淨後，剖半、攤開，放入盤中。
2. 紅甜椒燙水後，去皮及籽，擺在魚頭上。
3. 薑切絲後，倒入 1 大匙食用油，和青辣椒、紅辣椒和蒜頭一起爆香。
4. 加入剝椒醬，並將所有的佐料煮開、調味，淋至魚頭上。
5. 入蒸籠蒸 15 分鐘即完成。

熱 量

菜色為 2-4 人份。總計 662 大卡。



鹽燒牛肋骨襯 黃檸檬橄欖油

材料：牛肋骨 1.5 公斤。

佐料：黃檸檬 1 顆、特級橄欖油 50 毫升、海鹽 250 公克、花椒 5 公克、帶皮蒜頭 100 公克、黑胡椒粒 10 公克、巴西里 2 公克、月桂葉 10 片。

料理步驟

1. 將牛肋骨以海鹽、花椒、蒜頭、洋蔥、巴西里、黑胡椒粒和月桂葉醃漬 12 小時後，以清水沖洗 20 分鐘。
2. 將牛肋骨裹以錫箔紙送入攝氏 150 度烤箱約 3 小時。
3. 將黃檸檬擠汁後，拌入巴西里碎及橄欖油。
4. 將牛肋骨擺盤後，搭配作法 3 的醬汁食用。

主廚小叮嚀

海鹽能夠去油及多餘水分，保留牛肉原來的風味及豐富的膠質。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2440 大卡。



新鮮香草煎大明蝦

材料：大明蝦 12 隻。

佐料：鹽、胡椒適量、蒜碎 50 公克、洋蔥碎 100 公克、辣椒碎 10 公克、九層塔碎 10 公克、巴西里碎 5 公克、橄欖油 100 毫升。

料理步驟

1. 明蝦洗淨後去腸泥，以鹽及胡椒醃漬，將新鮮辛香料切碎備用。
2. 取一煎鍋，先將明蝦煎上色後，加入橄欖油炒以新鮮辛香料。
3. 待辛香料炒熟、出味後，即可盛盤上桌。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 426 大卡。



阿爾薩斯燉肉鍋

材料：德國豬腳 1 支、羊膝 2 支、牛肚 1 公斤、德國香腸 1 公斤、雞腿 1 公斤、洋蔥 200 公克、西芹 100 公克、紅蘿蔔 300 公克、鷹嘴豆 100 公克、奶油豆 100 公克、紅腰豆 100 公克、蕃茄 300 公克。

佐料：橄欖油 150 毫升、月桂葉 5 片、青蒜 50 公克。

料理步驟

1. 將肉類食材洗淨後以重鹽水汆燙後，冰鎮備用。
2. 將以上食材切丁，乾豆類則以冷水浸泡 24 小時。
3. 取一大燉鍋，以橄欖油炒香蔬菜後，加入豆類及肉類，倒入白酒及雞高湯後燉煮約 2 小時後即可。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 934 大卡。



鮮干貝煨番茄飯

材料：鮮食干貝 3 顆、紅番茄 2 顆、干蔥 30 公克、昆布 50 公克、香菇 20 公克、蘆筍 50 公克、紫蘇 4 片、柳松菇 30 公克、鮭魚卵 20 公克。

料理步驟

1. 將昆布及香菇用水泡開備用。
2. 取一砂鍋，加入少許油後，炒香干蔥及香菇，加入米拌炒。
3. 加入昆布水悶煮約 20 分鐘後，放入番茄，加蓋再悶煮 15 分鐘。
4. 掀鍋蓋後，取出昆布，並拌勻番茄及飯。
5. 再加蓋 2 分鐘，放入鮮食干貝、汆燙過的蘆筍、柳松菇、鮭魚卵及紫蘇即可。

主廚小叮嚀

加入紫蘇、干貝和鮭魚卵，讓口感有更多層次。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 479 大卡。



乾果佛跳牆

材料：金華火腿 100 公克、乾干貝 50 公克、玉米雞 150 公克、小鮑魚 6 顆、海參 200 公克、生胡桃 30 公克、生腰果 30 公克、奶油豆 30 公克、蘋果乾 20 公克、白菜 200 公克、竹筍 200 公克。

料理步驟

1. 將干貝和乾果類洗淨，豆類則以水泡軟。
2. 再將鮑魚洗淨，芋頭切塊過油，白菜、竹筍和火腿切塊。
3. 將所有配料分層填入甕內，加入雞高湯，以蒸箱蒸約 2 小時即可。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 650 大卡。



花蓮有機丹蔘 燉花椒玉米雞

材料：玉米雞 500 公克、羊肚菇 5 公克、丹蔘 15 公克、金針花 10 公克、小米 20 公克、香菇 20 公克、豬絞肉 200 公克、薑 15 公克、紅棗 6 顆。

佐料：鹽、胡椒少許。

料理步驟

1. 用冷水浸泡花椒，約 24 小時後備用。
2. 將豬絞肉拌入些許鹽及胡椒後攪打約 2 分鐘使之綿密，平鋪湯盅底，加入 7 分滿水，蒸 30 分鐘後備用。
3. 將玉米雞汆燙後備用（可依個人需求，切塊或是全雞皆可）。
4. 將其餘所有的湯料加入湯盅，蒸約 1 小時即完成。

主廚小叮嚀

一定要按照步驟調理，並以小火來烹調，讓食材的鮮味保留在雞湯中。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 732 大卡。



福菜蒸海鱸魚

材料：海鱸魚 1 尾約 800 公克、客家福菜 20 公克、葛切 200 公克（日本冬粉）、香菜 5 公克。

佐料：米酒 1 大匙、鹽 1 茶匙、白砂糖 1 小匙、魚露 1 茶匙、芝麻香油 1 茶匙、薑末、蒜末、大辣椒末、蔥末各 1 大匙。

料理步驟

1. 先將海鱸魚汆燙後，置於盤上。
2. 再將佐料拌均勻淋於魚上。
3. 將客家福菜切碎與薑末、蒜末及辣椒末撒於魚上。
4. 入鍋大火蒸 8 分鐘。
5. 起鍋前 3 分鐘，放入葛切。
6. 起鍋後，撒上蔥末及香菜，淋上芝麻香油即完成。



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 672 大卡。

涼拌果醋雙耳

材料：川耳 300 公克、白木耳 300 公克、小黃瓜 1 條、大辣椒 1 條。

佐料：水果醋 150 毫升、白砂糖 50 公克、芝麻香油 1 大匙。

料理步驟

1. 先將川耳和白木耳汆燙至軟後，泡冰開水備用。
2. 再將小黃瓜切片，辣椒去籽、切絲。
3. 再用水果醋將砂糖拌勻。
4. 將川耳、白木耳與小黃瓜、辣椒絲拌入果醋醬汁內，加入芝麻香油即完成。



主廚小叮嚀

建議將料理準備好後，多放置一天，讓木耳可以更加入味。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 200 大卡。

豉汁粉蒸子排

材料：里肌子排 600 公克、紫蘇梅肉 10 公克、香菜 10 公克、青花菜 12 朵。

佐料：太白粉 20 公克、鹽 1 茶匙、白砂糖 1 茶匙、芝麻香油 1 小匙、醬油 1 茶匙、紅蔥頭碎、蒜末、辣椒末各 1 大匙、豆豉 30 公克。

料理步驟

1. 先將里肌子排洗淨，加入佐料及太白粉拌勻。
2. 再將紫蘇梅肉切碎與紅蔥頭碎、蒜碎和豆豉一同拌入子排中。
3. 將所有材料放入鐵碗內，用大火蒸煮 15 分鐘。
4. 青花菜汆燙後放於盤中，再將蒸好之子排擺上，放入香菜即完成。

主廚小叮嚀

蒸煮時要特別注意時間，過長會造成肉質口感較差。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 533 大卡。



水梨養生雞湯

材料：放山土雞 1 隻、花旗蔘 10 公克、薑片 3 片、枸杞 10 公克、紅棗 10 顆、水梨 1 顆。

佐料：米酒 100 毫升、鹽少許。

料理步驟

1. 先將全雞汆燙、去血水後，放入瓷鍋內。
2. 再將水梨去皮、去籽並切厚片。
3. 將中藥材、薑片、水梨片、米酒及水加入瓷鍋內，放進電鍋蒸煮 90 分鐘後，加入少許鹽調味即完成。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1030 大卡。



瑤柱北菇扒時蔬

材料：乾干貝 100 公克、青花筍 200 公克、北菇 12 朵、蘑菇 100 公克。

佐料：蠔油 1 大匙、白砂糖 1 茶匙、鹽 1 小匙、芝麻香油 1 小匙。

料理步驟

1. 先將乾干貝、蘑菇和北菇蒸軟。
2. 再將青花筍燙熟，擺於盤上。
3. 用一鐵碗放入北菇、干貝和蘑菇，入蒸籠蒸 5 分鐘後，倒入盤中。
4. 再將佐料加熱、勾薄芡後，淋於北菇上即完成。



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 140 大卡。

櫻花蝦野菇拌飯

材料：綜合野菇 200 公克、櫻花蝦 50 公克、白飯 2 碗、香鬆 2 大匙、雞蛋 2 顆。

佐料：薄鹽醬油 2 大匙。

料理步驟

1. 先將綜合野菇切丁、烤熟。
2. 再將櫻花蝦烤上色
3. 把雞蛋煎成蛋皮，切絲備用。
4. 將香鬆、白飯與烤好的綜合野菇丁拌勻，並加入醬油。
5. 將野菇香鬆飯放進竹蒸籠內，灑上櫻花蝦和蛋絲即完成。

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 365 大卡。



饗饌私房開胃菜

材料：大白菜 225 公克、香菜 37.5 公克、紅蘿蔔 37.5 公克、綜合堅果 37.5 公克、黃豆乾 37.5 公克、八角 1 顆、衛生冰塊 150 公克。

佐料：鎮江醋 40 毫升、礦泉水 40 毫升、醬油 20 毫升、香油 10 毫升。

料 理 步 驟

1. 材料全部切絲冰鎮。
2. 黃豆乾加入醬油及八角滷製，自然冷卻、切絲。
3. 佐料加在一起拌勻成醬汁。
4. 作法 1+2 再拌勻。
5. 取一深盤，放入冰塊，再放置作法 4、淋入醬汁。
6. 最後撒下綜合堅果。



熱 量

菜色為 10 人份。

熱量：469.7 大卡

蛋白質：20.3 公克

脂肪：31.7 公克

碳水化合物：30.5 公克

黃金冬菇杏鮑片

材料：南瓜 300 公克、洋蔥 80 公克、冬菇 40 公克、杏鮑片 80 公克、西生菜 225 公克、甜豆 40 公克、蛋白 2 顆。

佐料：鹽 2.5 公克、15 公克。

料 理 步 驟

1. 南瓜、洋蔥去皮蒸熟打成泥備用。
2. 冬菇清洗乾淨加入水及蠔油蒸煮入味。
3. 杏鮑菇、西生菜及甜豆以水煮熟後，依序排放盤中。
4. 南瓜泥、高湯加熱後，再加入蛋白拌勻。
5. 淋至作法 3 即可。



熱 量

菜色為 10 人份。

熱量：350.4 大卡

蛋白質：20.5 公克

脂肪：2.2 公克

碳水化合物：68.5 公克

樹子筊白蒸鮮魚

材料：紅條斑（可用其他魚類取代）750 公克、樹子 30 公克、筊白筍 150 公克、青蔥 30 公克、薑 15 公克、甜椒 50 公克。

佐料：蒸魚醬油 120 公克、香油 5 公克。

料理步驟

1. 將紅條斑（可用其他魚類取代）及筊白筍整齊排入盤中。
2. 樹子加入少許薑末拌勻後淋在魚身上，入蒸籠蒸 12 分鐘。
3. 取出蒸熟的魚，將蔥花放上沖熱油。
4. 蒸魚醬油煮沸後淋入即可。



熱量

菜色為 10 人份。

熱量：480.7 大卡

蛋白質：50.4 公克

脂肪：14.6 公克

碳水化合物：41.4 公克

珍饌蒜香嫩子排

材料：醃漬蒜味豬腩排 600 公克、西生菜 80 公克、蒜頭片 30 公克。

佐料：胡椒鹽 5 公克。

料理步驟

1. 豬腩排以大量蒜頭醃漬，置於冷藏。
2. 醃漬蒜味豬腩排蒸熟後，以高油溫炸至外表上色，胡椒鹽調味。
3. 西生菜切絲冰鎮，水分濾乾後置於盤中。
4. 再將作法 2 置於西生菜上，放入蒜頭酥片。



熱量

菜色為 10 人份。

熱量：1238.6 大卡

蛋白質：50.4 公克

脂肪：111.7 公克

碳水化合物：8.2 公克

大堰相思筒仔飯

材料：長糯米 320 公克、紅豆 80 公克、豬肉 20 公克、冬蝦 20 公克、乾香菇 20 公克、紅蔥頭 10 公克。
佐料：醬油 30 公克、胡麻油 15 公克、白胡椒粉 2.5 公克、香菜 10 公克。

料理步驟

1. 材料泡水後蒸熟。
2. 佐料爆炒後，加入調味料煮成餡料。
3. 作法 1+2 加在一起拌勻成糯米飯，放入竹筒內再蒸定型，或用不鏽鋼筒狀模型取代。
4. 取出擺盤。
5. 最後以香菜裝飾點綴。



熱量

菜色為 10 人份。

熱量：1676.2 大卡

蛋白質：62.5 公克

脂肪：20.9 公克

碳水化合物：303.5 公克

養生山藥當歸雞

材料：全雞 1000 公克、山當歸 80 公克、新鮮山藥 225 公克、枸杞 5 公克。
佐料：鹽 2.5 公克、米酒 15 公克。

料理步驟

1. 全雞汆燙後洗淨。
2. 將山當歸及新鮮山藥放入燉鍋，再將全雞置入。
3. 加入高湯移至蒸籠燉煮 1.5 小時。
4. 取出後加入枸杞及米酒增加風味。

熱量

菜色為 10 人份。

熱量：1248.2 大卡

蛋白質：198.1 公克

脂肪：31.0 公克

碳水化合物：56.9 公克



蛇吐寶珠辭舊歲 山藥燉蛤蜊

材料：山藥 20 公克、蛤蜊 200 公克、枸杞 10 公克、紅棗 15 公克、薑 8 公克。

佐料：鹽 15 公克、糖 5 公克、米酒 5 公克、水 600 公克。

料理步驟

1. 山藥去皮後切菱形、薑洗淨後去皮切菱形備用，枸杞、紅棗洗淨泡水備用。
2. 蛤蜊加入水後加入一點鹽後，做吐沙動作（吐沙過程約三小時）。
3. 燉鍋加入紅棗、600 公克水，薑片燉一個半小時，最後加入枸杞、蛤蜊再燉十分鐘即可。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 224 大卡。



招財元寶滾滾來 筍乾蹄膀

材料：蹄膀 500 公克、筍乾 150 公克、薑片 30 公克、蒜仁 20 公克、乾蔥 25 公克、蔥 30 公克、辣椒 15 公克。

佐料：醬油 160 公克、紹興酒 50 公克、冰糖 65 公克、水 1250 公克、滷包 1 個、油脂 20 公克。

料理步驟

1. 筍乾用流動的清水浸泡約一小時去除酸味後將筍干汆燙備用。
2. 生蹄膀先用深色醬油抹上後起油鍋約 180 度後油炸至表面呈咖啡色。
3. 將薑、蒜仁、乾蔥、蔥、辣椒油炸瀝油，起鍋漿炸好的材料加入並將所有調味紹興、醬油、冰糖後加入水後加入滷包滾煮。
4. 加入炸好的蹄膀、筍乾小火燉 1.5 小時即可。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2436 大卡。



財源廣進達三江 瑤柱扒時蔬

材料：長年菜（大芥菜）500 公克、玉米筍 30 公克、洋菇 30 公克、鮮香菇 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、瑤柱 20 公克、白蘿蔔 50 公克。

佐料：米酒 5 公克、高湯 50 公克、鹽 5 公克、糖 2 公克、太白粉 5 公克、水 50 公克。

料理步驟

1. 長年菜、洋菇切對半後燙水備用。
2. 玉米筍汆燙備用。
3. 香菇去蒂泡水備用。
4. 紅蘿蔔及白蘿蔔隨意造型刻花燙水備用。
5. 瑤柱加入 200 公克的水蒸 1 小時後待涼後剝絲備用。
6. 將前處理過後的材料放入盤內擺放整齊美觀後入蒸籠內回蒸加熱約五分鐘取出待淋汁。
7. 起鍋加入調味料調味後再加入剝絲好的瑤柱後加入太白粉水勾芡淋在排好的蔬菜即可。



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 246 大卡。

年年有餘食糧存 松鼠鱸魚

材料：鱸魚 600 公克、青椒 10 公克、洋蔥 10 公克、紅椒 10 公克、綜合堅果 15 公克。

佐料：糖 20 公克、白醋 20 公克、番茄醬 20 公克、鹽 3 公克、油脂 50 公克。

料理步驟

1. 青椒、紅椒、洗淨後去籽，切成小菱形備用，洋蔥去皮後切塊備用。
2. 將鱸魚留住頭尾在去鱗、內臟，畫刀取出魚身不切斷留魚尾並在魚身內做交錯改刀並醃製十五分鐘後備用。
3. 將處理好的魚包含頭部沾麵粉後起油鍋加熱至 160 度炸至金黃後擺盤備用。
4. 熱鍋將青椒、洋蔥、紅椒爆香後加入番茄醬、糖、白醋調味後再用太白粉水勾芡後並回淋魚身上即可。
5. 盛盤後撒上綜合堅果即可。



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1386 大卡。

步步高升好彩頭 至尊蘿蔔糕

材料：黏米漿 400 公克、白蘿蔔 600 公克、蝦米 50 公克、乾香菇 25 公克、干貝絲 50 公克。

佐料：馬蹄粉 38 公克、澄粉 50 公克、太白粉 13 公克、鹽 10 公克、白糖 13 公克、胡椒粉 13 公克、冷水 400 公克、熱水 600 公克。

料理步驟

1. 鍋內加油炒香蝦米與香菇後再將白蘿蔔絲加入炒勻即可。
2. 將粉漿（所有佐料）調勻後，用小火煮至糊化（黏稠），將炒好的菜料加入拌勻。
3. 將做好的所有材料倒入四方形容器內後將表面抹平後再送入蒸籠用大火蒸四十分鐘即可。
4. 倒入長鋁箔盒至八分滿就好不宜過多。
5. 用蒸籠蒸煮四十分鐘即可。



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1925 大卡。

財如曉日騰雲起 銀耳蓮子雪梨露

材料：蓮子 50 公克、白木耳 50 公克、紅棗 15 公克、雪梨 100 公克。

佐料：水 450 公克、冰糖 20 公克。

料理步驟

1. 蓮子開罐後備用。
2. 白木耳洗淨後泡水備用。
3. 紅棗洗淨去籽備用。
4. 雪梨去皮後切成丁備用。
5. 將白木耳川燙備用。
6. 將水倒入鍋中帶滾後加入冰糖，紅棗，白木耳蓮子，小火慢煮十五分鐘後起鍋，加入雪梨即可。



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 423 大卡。

鴻運大展醉鮮蝦

材料：白刺蝦 300 公克、薑片 5 公克、當歸 10 公克、參鬚 10 公克、枸杞 3 公克、紅棗 5 公克、蔥 10 公克、西蘭花 10 公克。

佐料：鹽 10 公克、糖 3 公克、紹興酒 30 公克、米酒 100 公克。

料 理 步 驟

1. 所有中藥材清潔後加米酒煮開後點火後加入水，小火煮 15 分鐘備用。
2. 白刺蝦洗淨，加薑片和鹽巴放入沸水中煮 2 分鐘至熟，撈起瀝乾備用。
3. 將作法 2 的白刺蝦加入作法 1 中，泡入味。
4. 將蔥、薑、西蘭花燙熟備用。
5. 最後將草蝦圍成兩圈，後放上薑、蔥中間放上西蘭花即可。



熱 量

菜色為 8-10 人份。總計 504 大卡。

花開富貴好米糕

材料：長糯米 200 公克、紅蔥頭 15 公克、薑 10 公克、開陽 5 公克、乾香菇 10 公克、透抽 15 公克、水發魷魚 15 公克、草蝦 20 公克、香菜 5 公克、蘋果 200 公克、蔓越莓 5 公克。

佐料：醬油 10 公克、糖 10 公克、胡椒粉 5 公克、鹽 10 公克、醬油膏 15 公克、五香粉 3 公克、老抽 5 公克。

料 理 步 驟

1. 糯米加八分水，再滴幾滴沙拉油煮熟。
2. 將配料爆香炒熟，加佐料與泡香菇的水煮開，然後倒入糯米飯中攪拌均勻。
3. 拌勻後將米糕放入蒸籠或用大碗扣皿，用大火蒸 8-10 分鐘。
4. 蘋果對半挖洞烤至微乾後，放入米糕最後放上蔓越莓及香菜做為點綴，即可呈盤。



熱 量

菜色為 8-10 人份。總計 975 大卡。

扭轉乾坤八珍雞

材料：烏參 40 公克、蹄筋 20 公克、青江菜 50 公克、烏蛋 10 公克、草蝦 30 公克、透抽 20 公克、辣椒 10 公克、童子雞 300 公克、紅蔥頭 15 公克、蔥 15 公克、蒜仁 15 公克、香菇片 20 公克、螺肉 20 公克、香菜 5 公克。

佐料：糖 10 公克、胡椒粉 5 公克、醬油 10 公克、沙拉油 30 公克、老抽 5 公克、蠔油 10 公克、太白粉 10 公克、鹽 10 公克。

料理步驟

1. 將去好龍骨的全雞，抹上醬油膏後熱油淋至金黃入剛盆加水及蠔油蒸 40 分鐘（蒸好的湯汁留下）。
2. 蹄筋、烏參、透抽刻花、蝦仁燙水備用；將烏蛋裹上醬油膏以高溫油炸至外表金黃備用。
3. 將作法 2 放入作法 1 煮至熟後勾芡備用。
4. 將青江菜燙水圍邊後放入作法 2，放上雞淋上汁即可，最後將香菜、蔥綠段放置雞上即可。



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 797 大卡。

萬家慶典麒麟魚

材料：石斑魚 1200 公克、香菇 10 朵、金華火腿 15 公克、青江菜 20 公克、綠竹筍 15 公克、白果 10 公克、枸杞 5 公克、板豆腐 30 公克。

佐料：鹽 10 公克、糖 10 公克、蠔油 15 公克、太白粉 10 公克。

料理步驟

1. 從魚兩側將魚肉切下，去掉魚皮後切成長條，備用。
2. 將金華火腿切成薄片；香菇燙水切成條；青江菜取心燙水；白果對半；板豆腐對半後切成四等份；枸杞燙水。
3. 芡汁：水加入蠔油、加入太白粉及水勾芡，備用。
4. 將金華火腿內包入魚肉、香菇、筍後置於板豆腐上，一盤共有 10 份，蒸至熟透。
5. 最後將作法 4 呈盤後，淋上作法 3 再將枸杞做為點綴即可。



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 1123 大卡。

吉祥如意五行蔬

材料：芥菜 100 公克、牛番茄 30 公克、袖珍菇 20 公克、玉米筍 10 公克、黑豆 30 公克(10 粒)、干貝 150 公克。

佐料：鹽 10 公克、糖 10 公克、胡椒粉 5 公克、蠔油 15 公克、太白粉 10 公克。

料理步驟

1. 將芥菜、牛番茄切成葉片狀，玉米筍分成三等分，黑豆，干貝去蒂。
2. 將作法 1，燙熟備用。
3. 起 1/3 鍋的水加入蠔油，以太白粉水勾芡備用。
4. 最後將作法 3 淋至作法 2 即可。

熱量

菜色為 8-10 人份。總計 581 大卡。



福祿壽喜獅子頭

材料：絞肉 400 公克、荸薺 40 公克、蒜末 10 公克、蔥末 10 公克、水 800 公克、大白菜 500 公克、黑橄欖 10 公克。

佐料：鹽 10 公克、糖 10 公克、醬油 15 公克、米酒 10 公克、蔥薑水 10 公克、太白粉 10 公克。

料理步驟

1. 大白菜剝下葉片洗淨切片；荸薺洗淨去皮後拍碎；青蔥洗淨切末；薑洗淨去皮切末；備用。
2. 豬絞肉放入大碗中，加入荸薺碎、蔥末、薑末和醬油、鹽、糖、蔥薑水拌勻，分成適當大小後搓成圓球狀，放入熱油鍋中，以小火由炸至表面金黃，撈出瀝乾油份備用。
3. 熱鍋倒入適量油燒熱，放入大白菜拌炒數下，再加入作法 2 的肉丸子與鹽、糖、醬油、米酒、水，改以小火加蓋燜煮約 12 分鐘即可。
4. 將白菜、獅子頭成盤後再淋上湯汁，最後將黑橄欖做為點綴。

熱量

菜色為 8-10 人份。總計 1604 大卡。



鴻運慶有餘 紅棗蒸魚

材料：鮮魚一條(1 斤)、絞肉二兩、豆豉一大匙、紅棗 10 粒；蔥末、薑末各一大匙。

佐料：酒 2 大匙、蒸魚醬油 3 大匙。

料 理 步 驟

1. 魚處理乾淨、由背部中骨處劃一刀口，置於盤中。
2. 紅棗略洗，剝去籽，切小丁。
3. 將各配料鋪在魚身上，入蒸鍋中，大火 8 分鐘即可取出趁熱食用。

熱 量

菜色為 8-10 人份。

熱量：571 大卡

蛋白質：82 公克

脂肪：19 公克



錦繡大地春 蝦仁芥菜心

材料：芥菜心一顆、草蝦仁 4 兩、枸杞子 1 小匙、小蘇打粉 1 小匙。

佐料：鹽 1/2 小匙、胡椒粉 1/4 小匙、高湯二杯、太白粉 1 大匙。

料 理 步 驟

1. 芥菜心剝片洗淨、斜切片。
2. 草蝦仁由背部劃一刀，抽去腸泥，洗淨、擦乾水分。
3. 鍋中水燒開、加入小蘇打粉 1 小匙及芥菜心燙煮 1 分鐘，撈出漂涼、瀝乾。
4. 另鍋中佐料燒開，入芥菜心燴煮一下，撈出置於盤中，再入蝦仁、枸杞子燴煮一下，以太白粉勾薄芡，淋於芥菜心上。

熱 量

菜色為 8-10 人份。

熱量：328 大卡

蛋白質：38 公克

脂肪：4 公克



龍鳳年高昇 炒寧波年糕

材料：寧波年糕半斤、肉絲三兩、香菇三朵、雪裡紅 4 兩、櫻花蝦 2 大匙。

佐料：(1) 醬油 1 大匙、水 2 大匙、太白粉 1 小匙。(2) 鹽、雞粉各少許、香油 1 大匙、高湯半杯。

料理步驟

1. 寧波年糕切片。香菇泡軟、擠乾水份切絲。雪裡紅洗淨、切末。
2. 肉絲加入佐料(1)拌勻。
3. 起油鍋，加 4 大匙油，入香菇、櫻花蝦炒香，肉絲炒熟，再入雪裡紅、寧波年糕拌炒片刻，加入佐料(2)燜軟即可。



熱量

菜色為 8-10 人份。

熱量：1459 大卡

蛋白質：54 公克

脂肪：67 公克

十全皆如意 十香如意菜

材料：黃豆芽半斤、香菇 4 朵、金針、榨菜絲、豆干、熟筍絲、紅蘿蔔絲、芹菜段、木耳絲、金針菇，各半碗。

佐料：鹽 1 小匙、胡椒粉 1/3 小匙、香油 1 大匙。

料理步驟

1. 香菇泡軟、擠乾水份、切絲，豆干切絲。
2. 起油鍋、加 4 大匙油，分別炒香菇絲、豆干絲、木耳絲、熟筍絲、紅蘿蔔絲、榨菜絲、金針、黃豆芽、金針菇、芹菜段再混合，加入調味料拌勻。

熱量

菜色為 8-10 人份。

熱量：2653 大卡

蛋白質：139 公克

脂肪：201 公克



富貴慶及第 冰糖肘子

材料：蹄膀 1 個、青江菜 375 公克。

佐料：酒 4 大匙、醬油 1 杯、水 5 杯、冰糖 2 大匙、八角 2 粒。

料理步驟

1. 蹄膀入滾水中川燙、洗淨。
2. 鍋中佐料燒開，放入蹄膀，小火熬煮 1 個半小時，取出置於盤中。
3. 青江菜整顆洗淨，入滾水中，加 1 小匙鹽，1 大匙油，川燙 2 分鐘，擠乾水份，圍於盤邊。

熱量

菜色為 8-10 人份。

熱量：2653 大卡

蛋白質：139 公克

脂肪：201 公克



歡喜樂團圓 青蔬火鍋

材料：火鍋豬肉片、金針菇、大白菜、番茄、茼蒿、花椰菜、山藥各適量、高湯一鍋。

佐料：鹽少許。

料理步驟

鍋中高湯燒開，分別放入各材料煮熟，加少許鹽調味。

熱量

菜色為 8-10 人份。

熱量：511 大卡

蛋白質：50 公克

脂肪：7 公克





105年度FDA優良廚師名錄



王聖翔 主廚

立根餐飲有限公司
廚藝總監

座右銘

傳承、創新、勇氣。



朱清月 主廚

嘉義市廚師職業工會
理事

座右銘

生不帶來，死不帶去，盡量問，
盡量教，多問就賺到。



呂俊男 主廚

正修科技大學餐飲管理系
講師

座右銘

機會是留給準備好的人。



林佳模 主廚

好運商行
行政主廚

座右銘

做料理時懷抱著將客人當作家人
的心情，用心做好每一道菜。



林振廉 主廚

新北市私立穀保家商
餐飲科教師

座右銘

持之以恆，呈現最好的。



邱兆毅 主廚

維多麗亞酒店
西餐行政總主廚

座右銘

『免驚』鼓勵自己凡事大膽放手去做。



施小惠 主廚

群益烹飪調酒短期補習班
班主任

座右銘

創造出不平凡的自己要馬上做出改變，不斷精進、學習，及時時刻刻懷有感恩的心。



唐文浚 主廚

成旅觀光股份有限公司
行政總主廚

座右銘

除了配合還是配合，除了提升還是提升。



張立峯 主廚

台灣年輕廚師協會
副理事長

座右銘

不要想那麼多，做就對了。



張克勤 主廚

芭達桑原住民主題餐廳
行政主廚

座右銘

現在的態度決定往後的成就。



梁福政 主廚

高雄義大皇家酒店
領班

座右銘

大膽假設，小心求證。



郭士弘 主廚

德霖技術學院
助理教授級專技人員

座右銘

凡事豈能稱心如意但求無愧
於心。



陳玉村 主廚

花蓮芳村活海鮮店
廚師

座右銘

要認真做、保持好品德、發揮才能，不要怕吃苦才有出頭天。



陳金民 主廚

南亞技術學院
助理教授

座右銘

凡是十之八九不見得都有如意的事情，但是要自我心態的調整適應環境。



陳振益 主廚

觀海旭日渡假中心
行政主廚

座右銘

危機不一定是危機，可能是轉機。



彭俊傑 主廚

新竹喜來登大飯店
行政主廚

座右銘

豈能盡如人意，但求無愧我心。



游輝智 主廚

台灣年輕廚師協會
理事

座右銘

精進廚藝是我在這一行的認
知，沒有最好只有更好。



黃經典 主廚

健行科技大學餐旅系
專技助理教授

座右銘

腳踏實地，持之以恆。



溫奕鎡 主廚

社團法人彰化縣觀光餐旅
推廣協會
總幹事

座右銘

人因夢想而偉大，築夢踏實。



蔡長志 主廚

阿蘭若有限公司人道國
際餐飲(人道國際酒店)
副主廚

座右銘

寬以待人，嚴以律己。



蔡貴美 主廚

嘉義市廚師職業工會
理事

座右銘

順其自然，身體健康。



賴瑞榮 主廚

女兒紅婚宴會館
行政總主廚

座右銘

你不需要很厲害才開始，但你
需要開始才會很厲害。



104 年度優良廚師

NO	姓名	任職單位及職稱
1	王陳哲	金帝王婚宴會館行政主廚
2	王聰明	新竹卡爾登飯店西餐主廚
3	永連生	梅村日本料理董事長暨中華日式料理發展協會理事長
4	史清龍	高雄福華大飯店江浙廚一廚
5	池一明	寒軒餐旅事業集團(台中崇德店)行政主廚
6	江進華	雲朗觀光股份公司高雄分公司中廚房主廚
7	李思銘	德霖技術學院餐旅管理系助理教授暨台北育達高職西餐主廚
8	林宸緯	樂天餐飲集團餐飲總監
9	施建璋	和緣餐飲股份有限公司廚藝總監
10	馬永曾	崑山科技大學餐飲管理及廚藝系講師
11	曹朝富	富霖宴會餐廳行政總主廚
12	陳志昇	中華科技大學餐飲管理系專任教師暨中華美食交流協會榮譽理事
13	陳鴻軒	丸龜製麵儲備幹部
14	陳麒文	大華科技大學餐飲管理系講師級專業技術人員
15	湯消甯	義守大學廚藝學系兼任講師級專業技術教師暨樹德家商餐飲管理科中餐老師
16	黃啟順	悠活渡假村行政主廚
17	顏永裕	饗悅花園會館行政主廚暨嚕嚕九九餐廳連鎖料理長



103 年度優良廚師

NO	姓名	推薦單位	NO	姓名	推薦單位
1	王秋鑾	台南市廚師職業工會	11	陳肇豐	中華美食交流協會
2	吳祈賢	民雄海產餐廳	12	彭志強	玄奘大學餐旅管理學系
3	李佳其	礁溪長榮鳳凰酒店	13	曾志昌	經國管理暨健康學院
4	李政上	萬能科技大學餐飲管理系	14	趙曉翌	中華美食交流協會
5	林榮燦	全國廚師職業工會聯合總會	15	劉子勛	耐斯王子大飯店
6	范樹男	台南市廚師職業工會	16	劉梓民	歐都納山野渡假村
7	張志賢	中華美食交流協會	17	鄭至耀	桃園創新技術學院餐飲廚藝管理系
8	許坤生	嘉義市廚師職業工會	18	蕭冠之	中華美食交流協會
9	陳志利	屏東縣廚師職業工會	19	戴于益	中華美食交流協會
10	陳振益	高雄福華大飯店			

優 102 年度優良廚師

NO	姓名	推薦單位
1	田文輝	中華美食交流協會
2	周振文	育達商業家事職業學校
3	林進添	高雄縣廚師職業工會
4	張錦枝	苗栗大成高中
5	莊忠銘	中華美食交流協會
6	劉邦傳	大同技術學院
7	劉俊良	美和科技大學
8	潘岱儒	日月潭美真館
9	潘崑宏	新竹市世界高級中學

優 100 年度優良廚師

NO	姓名	推薦單位
1	吳東寶	北台灣科學技術學院
2	吳春財	花蓮縣餐飲業職業工會
3	何育任	花蓮縣餐飲業職業工會
4	李建興	屏東縣佳珍海產小吃部
5	林美珠	嘉義縣大眾餐廳
6	林秀美	屏東縣佳珍海產小吃部
7	施建發	中華美食交流協會
8	高順能	嘉義市廚師職業工會
9	許樺仁	嘉義縣廚師職業工會
10	許玉眉	嘉義縣大眾餐廳
11	許佳晉	屏東縣廚師職業工會
12	葉清祥	新竹市餐飲業職業工會
13	楊吉成	台南市廚師職業工會
14	歐慧嫻	屏東縣廚師職業工會
15	謝鎮宇	台南市廚師職業工會

優 101 年度優良廚師

NO	姓名	推薦單位
1	戴德和	台北市餐飲職業工會
2	黃桂森	台中市外燴人員職業工會
3	黃汶達	台中市烹飪商業公會
4	陳金選	中華美食交流協會
5	郭宏徹	新北市餐飲業職業工會
6	高 政	台中市米食製品從業人員職業工會
7	高正憲	屏東縣廚師職業工會
8	林永瑞	高雄市外燴職業公會
9	呂哲維	大台中餐飲業職業工會
10	李昭明	中華美食交流協會

歷年得獎者名錄



99 年度優良廚師

NO	姓名	推薦單位
1	林明璋	花蓮縣餐飲業職業工會
2	洪廷瑋	高雄市廚師業職業工會
3	李耀堂	國立霧峰高級農工職業學校
4	陳慧琦	苗栗縣餐飲業職業工會
5	王書年	台北花園大酒店
6	鄭富貴	新竹市廚師業職業工會
7	戴義隆	新竹縣餐飲業職業工會
8	游朝雄	台北市餐飲業職業工會
9	黃銘波	台北市餐飲業職業工會
10	吳庭國	台北市餐飲業職業工會
11	胡朝光	台北市餐飲業職業工會
12	許志滄	日華金典酒店
13	陳南光	台南市廚師業職業工會
14	許耀楠	台南市廚師業職業工會
15	蘇勝盛	台中縣餐飲業職業工會
16	郭子儀	桃園縣餐飲業職業工會
17	陳添壽	君品酒店
18	粘錫坤	彰化縣廚師業職業工會
19	謝友順	日華金典酒店
20	黃聰汶	全國大飯店股份有限公司
21	李坤昌	全國大飯店股份有限公司
22	徐偉翔	高雄市餐飲業職業工會
23	李家成	臺北縣餐飲業職業工會
24	陳金隆	屏東縣廚師業職業工會
25	洪元山	屏東縣廚師業職業工會
26	高景泉	屏東縣廚師業職業工會
27	蕭宗隆	南市餐飲業職業工會
28	杜孟家	高雄市私立立志高級中學
29	吳文智	稻江科技暨管理學院



98 年度優良廚師

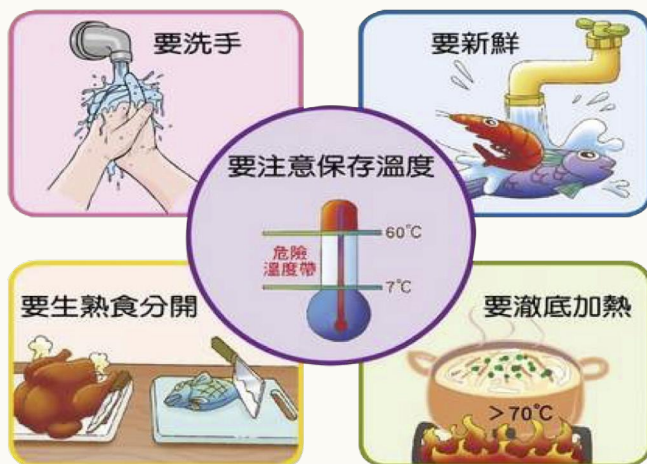
NO	姓名	推薦單位
1	陳文博	嘉義縣廚師職業工會
2	鄭志平	嘉義縣廚師職業工會
3	胡永輝	南榮技術學院
4	黃森山	中華醫事科技大學
5	黃秀林	台南市廚師職業工會
6	呂瑞義	屏東縣廚師職業工會
7	周武雄	屏東縣廚師職業工會
8	劉川水	屏東縣廚師職業工會
9	張智泉	屏東縣外傭服務人員職業工會
10	趙殷富	台南縣餐飲職業工會
11	曾忠全	高雄市餐飲職業工會
12	陳楓洲	中華民國烹飪協會
13	林榮裕	中華廚藝交流協會
14	許榮展	中華素食技能發展協會
15	許堂仁	三鼎食府
16	鄭博文	台南大飯店
17	葉宗奇	高雄圓山大飯店
18	陳正忠	高雄餐旅學院
19	柯仁全	馬偕醫護管理專科學校
20	許燕斌	醒吾技術學院餐旅管理系
21	黃寶元	醒吾技術學院餐旅管理系
22	李機福	中州技術學院保健營養系
23	黃威嵐	萬能工商職業學校
24	洪維澤	遠東科技大學餐飲管理系

食品中毒之預防與處理

認識食品中毒

食品中毒 (Foodborne outbreak)：二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。如因攝食食品造成急性中毒（如化學物質或天然毒素中毒），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。

預防食品中毒五要原則



1. 要洗手：調理食品前後都需澈底洗淨雙手，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C 。
5. 要注意保存溫度：食品熱藏應大於 60°C ，冷藏低於 7°C ，室溫不宜放置過久。

發生疑似食品中毒之處理方式為何？

食品中毒之處理應把握下列原則：

1. 發生疑似食品中毒症狀時應迅速就醫。
2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物（密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍），並儘速通知衛生單位。
3. 醫療院（所）發現食品中毒病患，應在 24 小時內通知衛生單位。

基因改造食品標示 基因改造食品篇



目前取得我國基因改造
食品原料查驗登記許可
流通之基因改造食品項
目有：黃豆、玉米、棉花、油菜



包裝食品



散裝食品



食品添加物

只要有使用基因改造食品原料，就應
標示「基因改造」或「含基因改造」
字樣！

註：字體大小不得小於2mm，並應與他文字明顯區分
散裝食品倘使用標籤以外之標示方式，字體大小不得小於2cm



高層次加工品

應標示「基因改造」或「本產品為基因改
造○○加工製成，但已不含基因改造成
分」等字樣。

基因改造食品標示 非基因改造食品篇

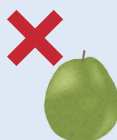


國際上已審核通過
可種植或作為食品
原料之基因改造
食品原料

包含：黃豆、玉米、棉
花、油菜、甜菜、苜蓿
、木瓜、南瓜、茄子



非基因改造黃豆可自願
標示「非基因改造」or
「不是基因改造」字樣。



目前國際上並沒有基因改
造芭樂，因此芭樂不能標
示「非基因改造」or「
不是基因改造」字樣。

非基因改造食品原料



非故意
攙雜率 $\leq 3\%$

可自願標示「符合
○○(國家)標準(或
等同意義字樣)」或
以實際攙雜率標示



非基因改
造食
品原
料



非故意攙雜率

$> 3\%$

基因改造
食品原料

$\leq 3\%$

註：非故意攙雜率，是指「非」基因改造食品原料，可能因非故意、偶發性且無法預防之因
素，如：採收、儲運等，而攙雜到基因改造食品原料。

發行人：姜郁美

審核：潘志寬、薛復琴、許朝凱、鄭維智、林蘭砒、呂明興

發行單位：衛生福利部食品藥物管理署

電話：(02)2787-8000

地址：115-61 台北市南港區昆陽街 161-2 號

網址：<http://www.fda.gov.tw/>

出版年月：105 年 12 月

版次：初版

策劃執行：鴻宇數碼股份有限公司

電話：(02)2778-7028

著作財產人：衛生福利部食品藥物管理署

本書保留所有權利，如有需要，請洽衛生福利部食品藥物管理署。

衛生福利部食品藥物管理署每年舉辦「FDA優良廚師」選拔及頒獎，用以提升廚師專業形象及強化民眾對台灣餐飲環境衛生的信心。歲末之際，特邀請「105年度FDA優良廚師」以「輕鬆上手」、「衛生烹調」、「食材聰明選購」的概念進行年菜設計與示範，讓民眾真正能夠「食在放心」！

