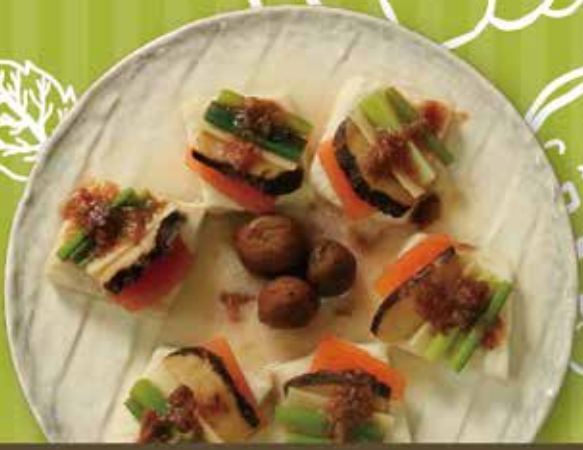
# 巧烹時鮮安心吃

## 典藏60道優良廚師設計年菜



# 經典年菜食譜

郭敏昌主廚（106 年 FDA 優良廚師）.....P.3
林文科主廚（106 年 FDA 優良廚師）.....P.7
陳彥志主廚（106 年 FDA 優良廚師）.....P.11
張立峯主廚（105 年 FDA 優良廚師）.....P.15
張克勤主廚（105 年 FDA 優良廚師）.....P.16
陳金民主廚（105 年 FDA 優良廚師）.....P.17
施建瑋主廚（104 年 FDA 優良廚師）.....P.18
蕭冠之主廚（103 年 FDA 優良廚師）.....P.20
彭志強主廚（103 年 FDA 優良廚師）.....P.23
曾志昌主廚（103 年 FDA 優良廚師）.....P.26
潘岱儒主廚（102 年 FDA 優良廚師）.....P.29

郭宏徹主廚（101 年 FDA 優良廚師）.....P.32
施建發主廚（100 年 FDA 優良廚師）.....P.35
許燕斌主廚（98 年中華民國優良廚師）.....P.38
106 年度 FDA 優良廚師名錄 .....P.41
106 年度優良廚師介紹 ..... P.42
106 年度 FDA 新秀廚師名錄 ..... P.61
106 年度新秀廚師介紹 ..... P.62
歷年得獎者名錄 .....P.66
食安小學堂 .....P.70
食事不慶菜 ..... P.71
筆　記　頁 ..... ..... P.72

106 年 FDA 優良廚師

**郭敏昌主廚　阿爸的客家館**

# 客家大三封

## 料理特色

大三封好吃的重點 - 有冬瓜、高麗菜、肉的湯汁。
含有肥瘦交替的三層肉，口感軟嫩多層次，但因含有飽和性動物脂肪，建議食用時盡量挑選瘦肉部份食用，並依個人健康狀況注意攝取量。
選用高麗菜、冬瓜入菜，含膳食纖維，有助腸胃蠕動。
以甘蔗做為高湯風味來源，可降低其他糖類的用量。

## 食材配料

材料：
高麗菜 400 克、冬瓜 400 克、三層肉 230 克、甘蔗 150 克、蔥 100 克、蒜頭 50 克、香菜 3 克

佐料：
醬油 60 克、米酒 30 克、鹽巴 4 克、食用油 15 克

## 料理步驟

1. 冬瓜洗淨，去皮、去子、去囊，對切 1/4 塊備用；高麗菜洗淨，對切 1/4 塊備用（高麗菜須保持完整）；甘蔗洗淨，不削皮切段 1/4 塊備用。
2. 蔥洗淨，對切成兩段備用；蒜頭剁碎成末。
3. 準備約 1500 毫升 -1800 毫升燒煮滾水備用。
4. 將鍋子加熱倒入食用油（1 小匙，約 15 克），加入蒜末爆炒至金黃色、再加入蔥段、醬油煮滾備用。
5. 將甘蔗及爆香過的蔥段鋪於滾水鍋底，依序放上三層肉、高麗菜、冬瓜，再將爆炒過的醬油倒入鍋中並將鍋蓋闔上加熱煮沸。
6. 煮滾後，加入適當的鹽巴、少許米酒，再次大火煮滾後，轉小火炆煮。燜滷 2 小時 30 分鐘後關火浸泡 20 分鐘。
7. 將高麗菜、冬瓜、三層肉盛盤並加上香菜點綴。

## 衛生烹調小知識

1. 食材應使用乾淨的流動清水清洗，以確保衛生。
2. 食材應充分加熱煮熟後食用 ( 加熱至中心溫度達 70℃以上或沸騰 )，以預防食品中毒。

## 食材選購小撇步

1. 冬瓜挑選技巧：冬瓜厚度夠厚，水分越多，用食指敲打測試，敲打聲聽起來沉悶者為佳。
2. 選擇瓜條勻稱、無傷斑者佳。

## 熱量

菜色約 6 人份，總計 1167 大卡。

106 年 FDA 優良廚師

**郭敏昌主廚　阿爸的客家館**

# 山梅佐扇貝

## 料理特色

利用山藥、梅乾菜、干貝設計成一道大朋友、小朋友都喜歡的菜餚。
山藥，含水溶性纖維，可增添飽足感。
干貝，低脂肪的蛋白質來源。
鹹蛋、梅乾菜入菜，可增加口感風味，但鈉含量較高，應依個人健康狀況注意攝取量。

## 食材配料

材料：
山藥 450 克、鹹蛋 64 克、梅乾菜 8 克、干貝 10 克、香菜 3 克、蔥絲 3 克、辣椒 4 克、枸杞 5 克

佐料：
黃豆醬 10 克、高湯 2 大匙、食用油 15 克

## 料理步驟

1. 梅乾菜泡水約 5 分鐘撈起剁碎備用。
2. 山藥削皮洗淨後切成條狀；干貝剁碎成末備用；鹹蛋去殼以刀背或湯匙壓碎成末備用。
3. 辣椒剖半去籽，剁碎成末備用；枸杞以溫水泡開。
4. 將水預熱，作汆燙備用，山藥汆燙約 2 分鐘撈起，汆燙後高湯請勿倒棄。
5. 將鍋子加熱倒入食用油（1 小匙，約 15 克），爆炒鹹蛋至鹹蛋發泡，並加入梅乾菜、干貝、黃豆醬、山藥，淋上汆燙山藥的高湯（約 2 大匙），煨煮時轉小火，約煮 2 分鐘，收汁後即可盛盤。

## 衛生烹調小知識

1. 食材清洗及浸泡，應使用乾淨的流動清水處理，以確保衛生。
2. 處理生熟食應使用不同器具，避免交叉污染。
3. 擺盤時，應確實洗淨雙手或以乾淨器具操作，以避免交叉汙染。

## 食材選購小撇步

1. 日本山藥水分多黏性大、臺灣山藥口味較 Q。臺灣山藥外表多為圓狀且表皮凹凸不平。山藥取底部口感較 Q，多用來炒菜或涼拌；頭部口感較硬，多用來煮湯。
2. 山藥塊莖表皮是挑選重點，表皮光潔無異常斑點，若出現異常斑點，表示可能感染病害或損傷。
3. 選購梅乾菜時，應注意是否有異味或受潮發霉的情形，並儘量選購具完整包裝及食品標示者。
4. 選購鹹蛋時，應儘量選購具食品標示或農產品認證者，以確保衛生品質。

## 熱量

菜色約 6 人份，總計 430 大卡。

106 年 FDA 優良廚師

**林文科主廚　王朝大飯店**

# 紫蘇梅鮮魚

## 料理特色

選用紫蘇梅入菜，讓此道佳餚具酸甜口感，助開胃增添風味，且均為易消化食材，適合食慾不佳或年長者、小孩食用。

選用魚類入菜，肉質較細緻、易咀嚼、好吸收。

選用含有茄紅素的番茄入菜，令菜色美觀又好吃。

## 食材配料

材料：
鯛魚片 300 克、番茄 100 克、芹菜 20 克、青蔥 30 克、香菇 2 克、中薑 15 克、鹹紫蘇梅 10 克、甜紫蘇梅 10 克

佐料：
鹽巴 2 克、米酒 10 克

## 料理步驟

1. 鯛魚片兩塊切成六等份片狀，長約 5 公分，厚度約 0.5 公分。以鹽巴、米酒醃製約 5 分鐘。
2. 番茄洗淨去籽、去皮及果肉，保留中間部分。
3. 芹菜、青蔥洗淨後切段，長約 4 公分；香菇洗淨後以拖刀法斜切成片，片長約 3-4 公分；中薑洗淨後切片，長約 4 公分。
4. 紫蘇梅醬製作，鹹甜兩種紫蘇梅去核磨成泥以乾淨飲用水調勻，各預留兩顆擺盤。
5. 蒸鍋加水預熱，將番茄、香菇、薑片、青蔥、芹菜擺放至魚片上，待水滾後將食材放入蒸鍋中，以大火蒸煮約 3-5 分鐘至熟。
6. 蒸熟後將食材取出，於盤中放置紫蘇梅做為裝飾，再次放入蒸鍋加熱約 30 秒即可上桌。

## 衛生烹調小知識

1. 生鮮魚肉片調理前應冷藏保存於 7℃以下，或冷凍保存於 -18℃以下；離開低溫保存環境後應儘快烹調，以免細菌增生。
2. 處理生熟食應使用不同器具，避免交叉污染。
3. 應使用乾淨飲用水調製紫蘇梅醬汁，以避免交叉污染。

## 食材選購小撇步

1. 新鮮魚肉並不會有魚腥味，觸感結實飽滿，表面顯眼有光澤。可以手觸摸魚肉，若有黏稠感即代表不新鮮。
2. 蔬菜食材應選擇外型完整無破損，表皮富有光澤，觸感結實飽滿，無異味。

## 熱量

菜色約 6 人份，總計 510 大卡。

106 年 FDA 優良廚師

**林文科主廚　王朝大飯店**

# 歡喜滿堂蔬菜鍋

## 料理特色

口味清爽，寓意深遠，適合團圓年節一同享用的鍋物料理。
選用豆製品 - 腐竹，是植物性蛋白質好選擇。
搭配含有多醣體的菇類與葛粉條（俗稱日本冬粉），可增添飽足感且熱量低。
使用大量的時令蔬菜，纖維含量豐富，助促進腸胃蠕動。

## 食材配料

材料 1：

西生菜 310 克、芥藍菜 98 克、青花菜 114 克、青江菜 116 克、

材料 2：

腐竹 58 克、白果 30 克、白精靈菇 52 克、玉米筍 45 克、蓮子 39 克、核桃 25 克、香菇 20 克、濕黑木耳 57 克、鴻喜菇 52 克、金菇 64 克

材料 3：

去皮小番茄 70 克、葛粉條 62 克、薑片 15 克、芹菜 15 克

佐料：

鹽 6 克、香菇粉 6 克、食用油 5 克

## 料理步驟

1. 挑選色澤良好蔬菜，洗淨後依照材料 1、2、3 分別置入盤中，利於後續汆燙及排入鍋內。
2. 芹菜洗淨後切段，長約 4 公分；中薑洗淨後切片，長約 4 公分。
3. 將水預熱，作汆燙備用。將西生菜、芥藍菜、青花菜、青江菜以滾水汆燙至顏色變深即可撈起。
4. 將汆燙好的材料 1 排入鍋中，以西生菜鋪底，再用芥藍菜、青花菜、青江菜圍邊。再依序將材料 2、材料 3 的食材於汆燙後排入鍋中。
5. 將鍋子加熱倒入食用油（1 小匙，約 5 克），加入薑片及芹菜爆香，爆香後加入熱水及佐料煮至沸騰。
6. 將高湯倒入鍋中並加熱，以大火煮至沸騰，再轉小火熬製約 8-10 分鐘即可成濃郁鮮甜的蔬菜湯頭。

## 衛生烹調小知識

1. 食材應使用乾淨的流動清水清洗，以確保衛生。
2. 食材應充分加熱煮熟後食用（加熱至中心溫度達 70℃以上或沸騰），以預防食品中毒。

## 食材選購小撇步

1. 蔬菜食材應選擇外型完整無破損，觸感結實飽滿，表皮富有光澤且顏色鮮脆無泛黃者為佳。
2. 購買菇類應仔細觀察，避免選擇潮濕發霉及有異味者。

## 熱量

熱量 菜色約 6 人份，總計 978 大卡。

106 年 FDA 優良廚師

**陳彥志主廚　聯安健康廚房**

# 翡翠福袋佐胡蘿蔔泥

## 料理特色

此道料理營養比例均衡，是年菜料理的好選擇。
食材內的板豆腐為素食者優質蛋白質好選擇。
含多樣的時令五彩蔬菜，高纖有飽足感，營養豐富。
選用含不飽和脂肪酸的酪梨油、橄欖油入菜，適量添加可增添菜餚風味。

## 食材配料

材料：
板豆腐 500 克、綠櫛瓜 50 克、香菇 50 克、木耳 30 克、中芹 30 克、甜椒 50 克、高麗菜 50 克、水蓮 30 克、胡蘿蔔泥 100 克、薑末 20 克、甜菜 500 克、熟黑豆 15 克、玉米筍 30 克、牛番茄 100 克、花椰菜 60 克、洋蔥 40 克
佐料：
高湯 300 克
蔬菜豆腐泥：鹽巴 5 克、砂糖 2.5 克、酪梨油 15 克、橄欖油 5 克
胡蘿蔔泥：鹽巴 2.5 克、橄欖油 5 克
擺飾配料：鹽巴 2.5 克、橄欖油 5 克

## 料理步驟

1. 甜椒洗淨後去蒂頭、去籽並切成小丁；綠櫛瓜洗淨後去蒂頭並切成小丁；木耳、香菇、中芹洗淨後切成小丁；薑、洋蔥去皮洗淨後切碎成末；玉米筍洗淨後切段備用，長約 2-3 公分；甜菜洗淨後切中段，以壓模擷取果肉並切成片狀。
2. 牛番茄洗淨後剖半去蒂頭，再切成四瓣共 8 片，將番茄瓣斜立，以刀面分離果肉與果皮，切皮約留 1/4 處不至完全脫離。胡蘿蔔去皮後洗淨，以湯匙曲面垂直向下刮取胡蘿蔔泥；高麗菜洗淨後剝下六葉備用；水蓮、花椰菜洗淨後備用。
3. 板豆腐蒸煮 5 分鐘後以重物壓出水分並瀝乾備用。
4. 將水預熱，依序將花椰菜、玉米筍、水蓮、甜瓜片、高麗菜葉汆燙至顏色變深即可撈起。
5. 將鍋子加熱倒入橄欖油（1 小匙，約 5 克），加入薑末爆香，加入切為小丁的甜椒、綠櫛瓜、木耳、香菇及中芹拌炒至熟，將板豆腐拌入炒熟食材，並加入鹽巴（1 小匙，約 5 克）、砂糖（1/2 小匙，約 2.5 克）、酪梨油（1 大匙，約 15 克）攪拌成泥，將汆燙後的高麗菜葉攤平，鋪上蔬菜豆腐泥，並以水蓮封口綁緊成福袋狀。
7. 將盤底抹上橄欖油避免福袋沾黏，將福袋放入蒸鍋蒸煮約 3 分鐘。
8. 將鍋子加熱倒入橄欖油（1 小匙，約 5 克），將燙熟的甜菜、玉米筍、花椰菜拌炒至熟，並以鹽巴（1/2 小匙，約 2.5 克）調味；番茄瓣入鍋乾煎至色澤轉深即可。
9. 將鍋子加熱倒入橄欖油（1 小匙，約 5 克），加入薑末、洋蔥末爆香，爆香轉為金黃色後，倒入胡蘿蔔泥一同拌炒，加入蔬菜高湯、鹽巴（1/2 小匙，約 2.5 克）調味。
10. 將胡蘿蔔泥鋪於盤底，將蒸熟的福袋取出擺入盤中，加入熟黑豆、番茄瓣、花椰菜、甜菜片、玉米筍作為擺飾。

## 衛生烹調小知識

1. 食材應使用乾淨的流動清水清洗，以確保衛生。
2. 處理生熟食應使用不同器具，避免交叉污染。
3. 製作福袋內餡料時，應使用乾淨器具處理，餡料完成後應儘快使用。

## 熱量

菜色約 6 人份，總計 862 大卡。

## 食材選購小撇步

1. 可用手觸碰，櫛瓜以瓜體緊實為佳，太軟表示不新鮮。
2. 外表無損傷，具備光澤。蒂頭乾燥無枯黑，顏色重的櫛瓜風味較好。
3. 選購豆腐及食用油時，應儘量選擇具完整包裝、食品標示者 ( 標示內容物、食品添加物、製造廠商、有效日期、營養標示、是否含基因改造原料等 )，以確保衛生安全及品質。

106 年 FDA 優良廚師

**陳彥志主廚　聯安健康廚房**

# 南瓜腰果醬佐鮮蔬竹笙

## 料理特色

低卡、低脂、富含膳食纖維，是年節料理中的輕爽好選擇。
竹笙為年節吉祥食材，口感清脆，熱量低，選用入菜可增添佳餚口感層次。
選用紫黑色食材 - 紫山藥，含花青素及水溶性纖維，可增添飽足感。
以含有不飽和脂肪酸的腰果入菜，適量攝取有益心血管健康。

## 食材配料

材料：
竹筍 150 克、胡蘿蔔 60 克、紫山藥 60 克、四季豆 30 克、蛋豆腐 300 克、蘆筍 30 克、小番茄 30 克
佐料：
南瓜 250 克、高湯 50 克、腰果 30 克、鹽巴 5 克、橄欖油 2.5 克、白醋 5 克

## 料理步驟

1. 紫山藥、胡蘿蔔洗淨後去皮、切成條狀；四季豆洗淨後去頭尾並切成長段；蘆筍洗淨後削皮，莖部較粗處剖半切成長條，頂部洗淨後削皮修整，以上食材長度皆約 6 公分。
2. 竹筍以冷水浸泡，加入含少許白醋的水中汆燙去除異味，煮熟後以乾淨飲用水沖涼瀝乾，並切成長段，長約 5 公分。
3. 小番茄洗淨後對切備用；蛋豆腐切成厚片，厚度約 1 公分；南瓜洗淨後削皮，剖半切塊備用。
4. 將胡蘿蔔、紫山藥、四季豆、蘆筍汆燙好後穿入竹筍，將串好的竹筍蔬菜捲、小番茄、南瓜皮一同放在蒸盤上加熱約 5 分鐘。
5. 將南瓜放入蒸鍋中蒸煮約 20 分鐘，將蒸熟後的南瓜及南瓜皮與高湯、腰果及剩餘竹筍以攪拌器或調理機打碎，將南瓜腰果醬倒入鍋中再次煮開，並添加鹽巴調味（1/2 小匙，約 2.5 克）。
6. 將鍋子加熱倒入橄欖油（1/2 小匙，約 2.5 克），放入蛋豆腐煎至表皮呈金黃色且熟透後備用。
7. 將蘆筍頂端炒熟並以鹽巴 (1/2 小匙，約 2.5 克 ) 調味備用。
8. 以南瓜腰果醬鋪於盤底，放上蛋豆腐及竹筍蔬菜捲，以小番茄及蘆筍點綴後，即可上桌。

## 衛生烹調小知識

1. 食材應使用乾淨的流動清水清洗，以確保衛生。
2. 應使用乾淨飲用水作為竹筍的冷卻用水，以避免交叉污染。
3. 南瓜醬應充分煮熟後使用 ( 中心溫度達 70℃以上或沸騰 )，以預防食品中毒。
4. 擺盤時，應確實洗淨雙手、戴上乾淨手套或以乾淨器具操作，避免交叉汙染。

## 食材選購小撇步

1. 為避免購買到可能含漂白劑的竹筍，購買時可挑顏色偏黃的較為安全，或以嗅覺辨認，若聞起來有刺鼻異味就不要購買，建議選用結構完整、外觀蓬鬆飽滿的竹筍為佳。
2. 選購豆腐及食用油時，應儘量選擇具完整食品包裝、食品標示 ( 標示內容物、食品添加物、製造廠商、有效日期、營養標示、是否含基因改造原料等 )，以確保衛生安全及品質。

## 熱量

菜色約 6 人份，總計 409 大卡。

105 年 FDA 優良廚師

**張立峯主廚**

# 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、筊白 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. 先將老鴨熱水汆燙、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、筊白筍、香菇、火腿、竹筍洗淨，再將芋乃、筊白筍、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 [ 砂鍋津白醃鮮雞火鍋 ]

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. 先將全雞熱水汆燙、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。

## 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。

## 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。

## 熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2900 大卡。

105 年 FDA 優良廚師

**張克勤主廚**

# 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。

## 衛生烹調小知識

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。

## 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。

## 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、筊白筍 50 公克、洋蔥 30 公克、番茄 1 顆、蒟蒻 30 公克、芝麻蒟蒻 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、蒟蒻洗淨分切。
3. 炒香洋蔥後加入高麗菜做底，依序排入豆腐、番茄、蒟蒻等食材。
4. 高湯加入南芋泥、鮮奶，火鍋煮滾即可食用。

## 衛生烹調小知識

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。

105 年 FDA 優良廚師

**陳金民主廚**

# 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. 大白菜滾水汆燙置砂鍋備用。
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。

## 衛生烹調小知識

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. 酸菜段汆燙後，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。

## 衛生烹調小知識

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。

104 年 FDA 優良廚師

**施建瑋主廚**

# 花開富貴全家福

**材料：**石香菇 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＋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，以太白粉水芶芡，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。

104 年 FDA 優良廚師

**施建瑋主廚**

# 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。

103 年 FDA 優良廚師

**蕭冠之主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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。

## 烹飪小技巧

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。

103 年 FDA 優良廚師
**蕭冠之主廚**

# 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. 將豬前蹄剖半剁圈，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。

# 養生百蕸燉烏雞

**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. 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。

103 年 FDA 優良廚師

**蕭冠之主廚**

# 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：鰱魚頭 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：剁椒醬 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. 鰱魚頭洗淨後，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. 加入剁椒醬，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。

103 年 FDA 優良廚師

**彭志強主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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。

103 年 FDA 優良廚師

**彭志強主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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

103 年 FDA 優良廚師

**彭志強主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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。

103 年 FDA 優良廚師

**曾志昌主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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。

103 年 FDA 優良廚師

**曾志昌主廚**

# 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。

## 烹飪小技巧

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。

103 年 FDA 優良廚師

**曾志昌主廚**

# 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。

102 年 FDA 優良廚師

**潘岱儒主廚**

# 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

102 年 FDA 優良廚師

**潘岱儒主廚**

# 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

102 年 FDA 優良廚師

**潘岱儒主廚**

# 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

101 年 FDA 優良廚師

**郭宏徹主廚**

# 蛇吐寶珠辭舊歲 山藥燉蛤蜊

材料：山藥 20 公克、蛤蠣 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. 山藥去皮後切菱型、薑洗淨後去皮切菱型備用，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。

101 年 FDA 優良廚師

**郭宏徹主廚**

# 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，切成小菱型備用，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。

101 年 FDA 優良廚師

**郭宏徹主廚**

# 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、水梨 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. 水梨去皮後切成丁備用。
5. 將白木耳汆燙備用。
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，加入水梨即可。

## 熱量

菜色為 6-8 人份。總計 423 大卡。

100 年 FDA 優良廚師

**施建發主廚**

# 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。

100 年 FDA 優良廚師

**施建發主廚**

# 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、鳥蛋 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；將鳥蛋裹上 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。

100 年 FDA 優良廚師

**施建發主廚**

# 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. 大白菜剁下葉片洗淨切片；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。

98 年中華民國優良廚師

**許燕斌主廚**

# 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. 將各配料舖在魚身上，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

98 年中華民國優良廚師

**許燕斌主廚**

# 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

98 年中華民國優良廚師

**許燕斌主廚**

# 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. 蹄膀入滾水中汆燙、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， 汆燙 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

# 106年度
# FDA優良廚師名錄

106 年度
優良廚師 **王永宗**

**任職單位暨職稱**

台北福華大飯店主廚

**得獎感言**

致力於廚德、廚藝、廚政兼備之餐飲從業人員為目標。

106 年度
優良廚師 **王瑞隆**

**任職單位暨職稱**

御膳園小吃店行政主廚

**得獎感言**

鞠躬盡瘁、百尺竿頭、更進一步！

106 年度
優良廚師 **王聖渾**

**任職單位暨職稱**

饗食天堂副主廚

**得獎感言**

每天一點一滴累積的能量，都是成就未來等待我們的機會。

106 年度
優良廚師 **王德傳**

**任職單位暨職稱**

高雄君鴻國際酒店領班

**得獎感言**

相信自己堅持初衷、唯有實踐才能完成、唯有努力目標才能實現。

106 年度
優良廚師 **朱建宇**

**任職單位暨職稱**

新東南海鮮料理餐廳主廚

**得獎感言**

獲選 FDA 小弟備感榮幸，感謝各位評審！對我而言 FDA 是至高無上的榮耀，亦是責任，更是種擔當。

106 年度
優良廚師 **江勝華**

**任職單位暨職稱**

727 海鮮餐廳行政主廚

**得獎感言**

不怕有多困難，只怕不願意開始。

106 年度
優良廚師 **吳明達**

**任職單位暨職稱**

吳清溪廚藝團隊行政主廚

**得獎感言**

滴水穿石，不是力量大，而是功夫深。

106 年度
優良廚師 **吳建平**

**任職單位暨職稱**

礁溪長榮鳳凰酒店主廚

**得獎感言**

非常榮幸獲得優良廚師的肯定，會致力推廣飲食的食品安全衛生。

106 年度
優良廚師 **李明車**

**任職單位暨職稱**

青青食尚花園會館行政主廚

**得獎感言**

成功的人排除萬難，失敗的人被萬難排除。

106 年度
優良廚師 **林文科**

**任職單位暨職稱**

王朝大酒店宴會主廚

**得獎感言**

除感謝，就是開心了！

## 106 年度 優良廚師 林信利

**任職單位暨職稱**

日月潭馥麗溫泉大飯店
行政主廚

**得獎感言**

感謝食藥署辦理此獎項，讓廚師們有個目標，努力，付出，是有所收穫的。

## 106 年度 優良廚師 林清全

**任職單位暨職稱**

埔心牧場餐販部餐飲組
行政主廚

**得獎感言**

成功是給有準備的人。

106 年度
優良廚師 **林瑞彬**

**任職單位暨職稱**

台北威斯汀六福皇宮
祇園日本料理餐廳主廚

**得獎感言**

讓顧客用的安心吃的開心。

106 年度
優良廚師 **林聖哲**

**任職單位暨職稱**

君品酒店雲軒西餐廳
資深副主廚

**得獎感言**

要讓人看見就需要多努力。

106 年度
優良廚師 **施俊守**

**任職單位暨職稱**

牡丹灣 VILLA 副主廚

**得獎感言**

透過料理享受人生滋味。

106 年度
優良廚師 **徐顏緯**

**任職單位暨職稱**

高雄市外燴飲食職業工會
理事

**得獎感言**

學習不是要超越別人，而是
要超越自己。

106 年度
優良廚師 **翁正譹**

**任職單位暨職稱**

大八餐飲集團四維店主廚

**得獎感言**

凡事努力過，必留下痕跡。

106 年度
優良廚師 **莊育賢**

**任職單位暨職稱**

銘師父餐廳行政主廚

**得獎感言**

感謝衛生福利部持續舉辦FDA 優良廚師選拔才讓我有機會可以得獎，謝謝。

106 年度
優良廚師 **許文賢**

**任職單位暨職稱**

明上園新川湘料理行政主廚

**得獎感言**

感謝所有推薦、幫助我得獎的人。

106 年度
優良廚師 **許俊毅**

**任職單位暨職稱**

福軒宴席技術中心行政主廚

**得獎感言**

榮譽至上，我會更加努力的學習。

106 年度
優良廚師 **許淦源**

**任職單位暨職稱**

漢民科技股份有限公司主廚

**得獎感言**

27 年磨一劍。

106 年度
優良廚師 **郭敏昌**

**任職單位暨職稱**

阿爸的客家館行政主廚

**得獎感言**

感謝各位審核人員的肯定，金帽獎是一個榮耀，得了這個榮耀後，好還要更好。

106 年度
優良廚師 **陳安彥**

**任職單位暨職稱**

山泉大飯店餐飲部
經理兼行政主廚

**得獎感言**

重點永遠不是你如何跌倒而是如何爬起來。

106 年度
優良廚師 **陳志勇**

**任職單位暨職稱**

臺灣國際年輕廚師協會理事

**得獎感言**

很開心受到肯定。

106 年度
優良廚師

## 陳宗佑

**任職單位暨職稱**

涵碧樓大飯店中餐副主廚

**得獎感言**

FDA 金帽獎是我們國家廚師的最高榮譽，小廚很榮幸能得到評審青睞而中選如此殊榮，得獎後更該繼續把關健康、衛生的烹調觀念。

106 年度
優良廚師

## 陳彥志

**任職單位暨職稱**

聯安健康廚房有限公司
行政主廚

**得獎感言**

我要將蔬食的美味推廣至全世界，讓大家知道有機蔬食的健康與美味。

106 年度
優良廚師 **陳崴勝**

**任職單位暨職稱**

海大王時尚婚宴會館
行政主廚

**得獎感言**

只要肯努力，沒有什麼做不到。

106 年度
優良廚師 **黃家洋**

**任職單位暨職稱**

育達科技大學助理教授

**得獎感言**

執著、付出。

106 年度
優良廚師 **黃清吉**

**任職單位暨職稱**

御膳園小吃店主廚

**得獎感言**

感謝各位給予的肯定，未來會繼續努力。

106 年度
優良廚師 **楊俊民**

**任職單位暨職稱**

全國麗園大飯店行政主廚

**得獎感言**

累積能量，就能為未來做衝刺。

## 106 年度優良廚師 楊琪鈞

**任職單位暨職稱**

大溪威斯汀渡假酒店主廚

**得獎感言**

謝謝曾經鼓勵支持我的人。

## 106 年度優良廚師 楊錦騰

**任職單位暨職稱**

國立澎湖科技大學餐旅管理系副教授級技術教師

**得獎感言**

感謝主辦單位給予這次機會參選，在往後的日子會更加努力的學習，教導餐飲相關學生。

106 年度
優良廚師 **楊錫澎**

**任職單位暨職稱**

王功樹活海產餐廳行政主廚

**得獎感言**

心態決定自己～寧願做過～也不要錯過。

106 年度
優良廚師 **葉步欽**

**任職單位暨職稱**

京膳國際有限公司料理長

**得獎感言**

莫忘初衷、感恩幸福。

106年度優良廚師 **廖本寒**

**任職單位暨職稱**

饗賓饗旅事業行政主廚

**得獎感言**

努力不一定有收穫，但不努力肯定沒有收穫。

106年度優良廚師 **歐任權**

**任職單位暨職稱**

和春技術學院助理教授

**得獎感言**

個人得獎是團隊努力的結果。

106 年度
優良廚師 **潘宏基**

**任職單位暨職稱**

新北市私立穀保高級家事商業職業學校兼任教師

**得獎感言**

唯有虛心學習才能夠成長自己。

106 年度
優良廚師 **蔡明哲**

**任職單位暨職稱**

君品酒店西餐主廚

**得獎感言**

用盡所有心力為社會付出一切。

# 106年度
# FDA新秀廚師名錄

106 年度
新秀廚師 **鐘坤賜**

**任職單位暨職稱**

福容大飯店淡水漁人碼頭
副主廚

**得獎感言**

獲選新秀廚師很開心，明年的我應該是優良廚師候選人了。

106 年度
新秀廚師 **林東立**

**任職單位暨職稱**

上林餐飲事業行政主廚

**得獎感言**

苦盡甘來，替台灣食安及廚界加油！

## 106 年度 新秀廚師 梁語宸

**任職單位暨職稱**

醒吾科技大學餐旅管理系
講師

**得獎感言**

態度能成就人的一生，你用什麼樣態度面對人生，就會有什麼樣的人生。

## 106 年度 新秀廚師 詹志強

**任職單位暨職稱**

家味香客家廚房行政主廚

**得獎感言**

感謝家人給予我的支持，謙卑內斂，再創佳績。

106 年度
新秀廚師 **陳頡沂**

**任職單位暨職稱**

義美食品股份有限公司
領班級副廚師

**得獎感言**

感謝提攜與陪伴在身邊所有重要的人。

106 年度
新秀廚師 **林軒毅**

**任職單位暨職稱**

新東南海鮮料理餐廳廚師

**得獎感言**

夢想這條路跪著也要走完，這份獎在我實現夢想的路上給予了我極大的鼓勵。

106 年度
新秀廚師 **葉家豪**

**任職單位暨職稱**

溪谷飯店尚緹會館
行政廚藝總監

**得獎感言**

感謝父母，所有的師長，旅館餐廳業的前輩老闆鼓勵。

## 105 年度優良廚師

| NO | 姓名 | 任職單位及職稱 |
|---|---|---|
| 1 | 王聖翔 | 立根餐飲有限公司廚藝總監 |
| 2 | 朱清月 | 嘉義市廚師職業工會理事 |
| 3 | 呂俊男 | 正修科技大學餐飲管理系講師 |
| 4 | 林佳模 | 好運商行行政主廚 |
| 5 | 林振廉 | 新北市私立穀保家商餐飲科教師 |
| 6 | 邱兆毅 | 維多麗亞酒店西餐行政總主廚 |
| 7 | 施小惠 | 群益烹飪調酒短期補習班班主任 |
| 8 | 唐文浚 | 成旅觀光股份有限公司行政總主廚 |
| 9 | 張立峯 | 台灣年輕廚師協會副理事長 |
| 10 | 張克勤 | 芭達桑原住民主題餐廳行政主廚 |
| 11 | 梁福政 | 高雄義大皇家酒店領班 |
| 12 | 郭士弘 | 德霖技術學院助理教授級專技人員 |
| 13 | 陳玉村 | 花蓮芳村活海鮮店廚師 |
| 14 | 陳金民 | 南亞技術學院助理教授 |
| 15 | 陳振益 | 觀海旭日度假中心行政主廚 |
| 16 | 彭俊傑 | 新竹喜來登大飯店行政主廚 |
| 17 | 游輝智 | 台灣年輕廚師協會理事 |
| 18 | 黃經典 | 健行科技大學餐旅系專技助理教授 |
| 19 | 温奕鋐 | 社團法人彰化縣觀光餐旅推廣協會總幹事 |
| 20 | 蔡長志 | 阿蘭若有限公司人道國際餐飲(人道國際酒店)副主廚 |
| 21 | 蔡貴美 | 嘉義市廚師職業工會理事 |
| 22 | 賴瑞榮 | 女兒紅婚宴會館行政主廚 |

# 歷年得獎者名錄

## 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 | 施建瑋 | 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 | 湯淯甯 | 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嚐嚐九九餐廳連鎖料理長 |

## 103 年度優良廚師

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

## 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 |

## 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 |

## 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 |

# 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 | 屏東縣外燴服務人員職業工會 |
| 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 | 三鑫食府 |
| 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 |

# 如何除去蔬果中容易累積農藥之部分

## 包葉菜類

如包心白菜、甘藍菜、高麗菜等，應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡數分鐘後，以流水仔細沖洗。

## 小葉菜類

如青江白菜、小白菜等，應先將近根處切除，把葉片分開，直立沖洗（特別注意接近根蒂部分的清洗）。

## 花果菜類

如苦瓜、花胡瓜（小黃瓜）等，如需連皮食用，可用軟毛刷以流水輕輕刷洗，另如甜椒（青椒）、有凹陷之果蒂，易沈積農藥，應先切除再行沖洗。

## 根莖菜類

如蘿蔔、馬鈴薯或菜心類，可用軟刷直接在水龍頭下以流水刷洗後，再行去皮。

## 連續採收的蔬菜類

如菜豆、碗豆、敏豆（四季豆）、韭菜花、胡瓜、花胡瓜（小黃瓜）、芥藍（格蘭菜嬰）等，由於採收期長，為了預防未成熟的部分遭受蟲害，必須持續噴灑農藥，因此農藥殘留機率較多，所以應多清洗幾次。

## 去皮類的水果

如荔枝、柑橘、木瓜等可用軟毛刷以流水輕輕刷洗（即使是香蕉也應洗過再剝皮）後，再去皮食用。

## 不須去皮的水果

如葡萄（先用剪刀剪除根莖，不要用拔的）、小蕃茄等可先浸泡數分鐘再用流水清洗。草莓則可用濾籃先在水龍頭下沖一遍、再浸泡五至十分鐘後，以流水逐顆沖洗。

食事不慶菜
我們吃這家好不好？
不要。
美味燒肉
1
不要。
那這家呢？
妳為啥都不要？
超好吃火鍋
2
因為吃美食前，都要注意衛生安全！尤其要挑選符合GHP準則，衛生優良的店家！
※GHP：食品良好衛生規範
3
那是你專屬的地方。
喔喔喔！那這個是什麼？
豬
4

# 筆記頁

# 筆記頁

# 筆記頁

# 巧烹時鮮安心吃

## 典藏60道優良廚師設計年菜

發行人：吳秀梅
審核：潘志寬、薛復琴、許朝凱、鄭維智、林蘭砡、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 臺北市南港區昆陽街 161-2號
網址：http://www.fda.gov.tw/
出版年月：106年12月
版次：初版
策劃執行：聯合報股份有限公司
電話：（02）8643-3588
著作財產人：衛生福利部食品藥物管理署
本書保留所有權力，如有需要，請洽衛生福利部食品藥物管理署。