



112年度

金帽烹借食 團圓享年味

傳承 7 8 道 經典 年菜 料理 食譜



主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署
承辦單位：聯合報股份有限公司

廣告 **113年3月**



王維德主廚	藜麥堅果時令鮮蝦干貝沙拉 (112年FDA優良廚師)	4
許煜忠主廚	麻油雞米糕 (112年FDA優良廚師)	5
賴育敏主廚	中式青醬松阪豬 (112年FDA優良廚師)	6
關保祐主廚	蔬果甜筒蝦球 (112年FDA優良廚師)	7
何正文主廚	干之如魚 (112年FDA新秀廚師)	8
溫永智主廚	黃金蟲草白菇燉雞湯 (112年FDA新秀廚師)	9
張啟晟主廚	窖藏酸蘿蔔老鴨湯 (110年FDA優良廚師)	10
	龍虎昇輝年年餘	11
	藜麥酒釀乾燒海大蝦	12
賴龍柱主廚	五福大拼盤 (110年FDA優良廚師)	13
	鮑片海鮮西滷肉	14
	松茸菊花豆腐湯	15
林奕成主廚	天香蘊飛鳳 (108年FDA優良廚師)	16
	鼠歲數黃金	17
	遊龍臨福地	18
張得峰主廚	帝雉潤銀穀 (108年FDA優良廚師)	19
	紅粉著仙縷	20
	千絲護瑰寶	21
郭敏昌主廚	客家大三封 (106年FDA優良廚師)	23
	山梅佐扇貝	24
林文科主廚	紫蘇梅鮮魚 (106年FDA優良廚師)	25
	歡喜滿堂蔬菜鍋	26
陳彥志主廚	翡翠福袋佐胡蘿蔔泥 (106年FDA優良廚師)	27
	南瓜腰果醬佐鮮蔬竹筴	28
張立峯主廚	鴻運大展上海鍋 (105年FDA優良廚師)	29
	大吉大利眷村鍋	30
張克勤主廚	幸福開運原味鍋 (105年FDA優良廚師)	31
	健康如意蔬食鍋	32



陳金民主廚	食來運轉台式鍋 (105年FDA優良廚師)	33
	富貴有餘客家鍋	34
施建瑋主廚	花開富貴全家福 (104年FDA優良廚師)	35
	黃金如意燴鮮蔬	36
	荷葉粉蒸慶團圓	37
	白玉川耳養生羹	38
	紅麴薏仁杏香捲	39
	桂花紅棗甜蜜蜜	40
蕭冠之主廚	金牌御品佛跳牆 (103年FDA優良廚師)	41
	鴻運烏蔘燴鮮菇	42
	古早味紅燒蹄花	43
	養生百葷燉烏雞	44
	花開富貴蕊三菇	45
	喜迎新春開門紅	46
彭志強主廚	鹽燒牛肋骨襯黃檸檬橄欖油 (103年FDA優良廚師)	47
	新鮮香草煎大明蝦	48
	阿爾撒斯燉肉鍋	49
	鮮干貝煨番茄飯	50
	乾果佛跳牆	51
	花蓮有機丹蔘燉花椒玉米雞	52
曾志昌主廚	福菜蒸海鱸魚 (103年FDA優良廚師)	53
	涼拌果醋雙耳	54
	豉汁粉蒸子排	55
	水梨養生雞湯	56
	瑤柱北菇扒時蔬	57
	櫻花蝦野菇拌飯	58



潘岱儒主廚	響饌私房開胃菜 (102年FDA優良廚師)	59
	黃金冬菇杏鮑片	60
	樹子茭白蒸鮮魚	61
	珍饌蒜香嫩子排	62
	大堰相思筒仔飯	63
	養生山藥當歸雞	64
郭宏徹主廚	蛇吐寶珠辭舊歲 山藥燉蛤蜊 (101年FDA優良廚師)	65
	招財元寶滾滾來 筍乾蹄膀	66
	財源廣進達三江 瑤柱扒時蔬	67
	年年有餘食糧存 松鼠鱸魚	68
	步步高升好彩頭 至尊蘿蔔糕	69
	財如曉日騰雲起 銀耳蓮子雪梨露	70
施建發主廚	鴻運大展醉鮮蝦 (100年FDA優良廚師)	71
	花開富貴好米糕	72
	扭轉乾坤八珍雞	73
	萬家慶典麒麟魚	74
	吉祥如意五行蔬	75
	福祿壽喜獅子頭	76
許燕斌主廚	鴻運慶有餘 紅棗蒸魚 (98年FDA優良廚師)	77
	錦繡大地春 蝦仁芥菜心	78
	龍鳳年糕昇 炒寧波年糕	79
	十全皆如意 十香如意菜	80
	富貴慶及第 冰糖肘子	81
	歡喜樂團圓 青蔬火鍋	82
	112年度FDA優良廚師名錄及介紹	83
	112年度FDA新秀廚師名錄及介紹	91
	歷年得獎者名錄	94
	預防食物中毒五要二不原則	102



藜麥堅果時令鮮蝦干貝沙拉

惜食理念

將平常家中即將過期或剩下的蔬果或堅果類，隨手製成一道豐富又容易控制用餐的份量。一餐就可使用完畢之菜餚，不浪費食材，減少廚餘產生。

熱量

4-6人份，每100克熱量1,333卡，
每份約333卡。



材料

去殼草蝦	8隻
綠萵苣	30克
紅萵苣	50克
西生菜	100克
蘿蔓	100克
夏威夷果	30克
胡桃	30克
藜麥	10克
酪梨	100克
干貝	6顆
鹽	5克
油醋汁	20克
橄欖油	20克
蘋果片	適量

料理步驟

1. 將去殼草蝦、干貝放入平底鍋，少許橄欖油煎熟備用。
2. 將生食蔬菜加入少許鹽浸泡，洗淨後瀝乾備用。
3. 將瀝乾蔬菜放入盤子，再依序放入蝦及干貝放置上面。
4. 將堅果類及酪梨、蘋果片、藜麥撒上。
5. 最後淋上油醋汁及少許橄欖油即可。

選購烹調小技巧

夏威夷果與胡桃屬於高熱量堅果，選購時可避免外觀乾扁、有孔洞或缺角者；使用時可確認有沒有油耗味，夏威夷果一天建議食用份量為4-5顆。



麻油雞米糕

惜食理念

珍惜食材運用，不過多的切割避免造成浪費，運用在地當季的食材，善用台灣小農種植的新鮮食材來源烹調美食

熱量

10人份，每100克熱量4,965卡，
每份約497卡。



材料

仿土雞去骨雞腿	500克
長糯米	600克
老薑	150克
乾香菇	10朵
枸杞	20克
栗子	200克
杏鮑菇／鴻喜菇	各150克
水／麻油	各300cc
蒜苗	30克
香菜	5克
米酒	250cc
鹽／糖	各10克
味精	30克
醬油／香油	適量
白胡椒粉	少許

料理步驟

1. 雞肉洗淨切成條狀，以少許醬油、胡椒粉、米酒抓醃備用。
2. 糯米、枸杞洗淨備用。
3. 栗子蒸熟蒸軟備用。
4. 乾香菇洗淨泡軟後切絲、杏鮑菇切片、鴻喜菇去根部，撥開備用。
5. 老薑、蒜苗洗淨切片
6. 香菜洗淨切段備用。
7. 先以少許香油扁炒薑片，加入麻油把薑扁香，放入雞肉炒熟，再放菇類、米酒、糯米略炒，調味、拌勻收汁。
8. 炒好的米糕裝在容器碗內，放入蒸鍋大火蒸10分鐘後取出倒扣在碗內即可。
9. 再以熟栗子、枸杞、蒜苗、香菜點綴。

選購烹調小技巧

挑選雞腿肉時可選擇肉質厚實具光澤。長糯米外觀細長，口感Q彈且黏度較低，可重複加熱也不會軟爛。



中式青醬松阪豬

惜食理念

在菜市場，賣蔥的菜商往往會把蔥尾切掉，因為蔥尾容易泛黃不易保存，以往都會被丟棄。蔥尾非常翠綠跟西式的青醬一樣，因此創作一道中式青醬。

熱量

6人份，每100克熱量2,400卡，
每份約400卡。



材料

松阪豬	600克
青蔥尾	200克
蒜苗尾	40克
沙拉油	60克
雞蛋	1顆
太白粉	15克
椒鹽粉	5克

料理步驟

1. 將松阪豬切薄片加入雞蛋、太白粉拌均勻後過油備用。
2. 將蒜苗尾、青蔥尾加入沙拉油炒香，打成泥狀備用。
3. 將中式青醬炒香，加入過油好的松阪豬快速拌炒調味即可。

選購烹調小技巧

松阪肉即為豬頸肉，健康新鮮的豬瘦肉會呈現紅色或淡紅色，脂肪則為白色或乳白色，豬頸肉口感較有嚼勁。
青蔥在室溫下容易枯萎變黃，可利用保鮮膜與報紙保鮮冷藏，延長使用時間。

蔬果甜筒蝦球



惜食理念

利用家中既有蔬果邊料製作，火龍果醬搭配沙拉醬的桃粉色，過年時節應景討喜，甜筒餅乾盛裝開胃沙拉，沙拉頂部放置蝦球，好看又好吃。

熱量

10人份，每100克熱量1,117卡，
每份約112卡。



材料

蝦球／甜筒餅杯	10個
紅龍果／沙拉醬	各100克
龍鬚菜(鬚)	10克
紅蘿蔔	150克
菇(任兩種)	各200克
水果(任三種)	各200克
紅番茄	100克
洋蔥	100克
蒜仁	30克
檸檬汁	100克
橄欖油	15克
黑胡椒(粗粒)	5克
鹽／糖／白胡椒粉	各5克
白醋	5克
酥炸粉	50克

料理步驟

1. 洋蔥、紅番茄、蒜仁切末，調味做成莎莎醬備用。
2. 菇類、紅蘿蔔切丁，汆燙放涼備用，水果任意3種切丁備用。
3. 紅龍果壓成泥和沙拉醬拌勻，做成紅龍果沙拉。
4. 蝦球開背去腸泥洗淨，用鹽、白胡椒粉醃10分鐘。
5. 起油鍋，蝦球沾麵糊，炸至麵糊金黃酥脆即可。
6. 將水果、菇類、紅蘿蔔丁拌入莎莎醬放入甜筒杯，以蝦球紅龍果沙拉、龍鬚菜(鬚)裝飾即可。

選購烹調小技巧

挑選火龍果可以選擇外型飽滿渾圓，果皮轉色均勻鮮豔且鱗片反捲轉紅達一半以上，無擦壓傷或裂果者佳。

干之如魚



惜食理念

運用年節拜拜會剩下的豆乾、蔬果，因剩餘食材量少，放置冰箱不易保存所衍生的料理，非常百搭且便利性及高。

熱量

4-6人份，每100克熱量458卡，
每份約115卡。



材料

五香豆乾丁	100克
白花菜米	60克
白花菜芯丁	60克
魷魚丁	100克
蘋果丁	60克
洋蔥丁	60克
玉米粒	60克
小黃瓜丁	60克
美生菜	半棵
鰹魚醬油	適量
糖	適量
胡椒粉	適量
香油	適量
黑芝麻／白芝麻	適量
高湯	適量

料理步驟

1. 將豆干丁煎至金黃，加入鰹魚醬油和高湯一同燉煮約3-5分鐘熄火靜置。
2. 美生菜剪成圓形碗狀，泡入食用水中，加入檸檬片。
3. 除了洋蔥丁與蘋果丁外，其餘食材依序燙熟備用。
4. 加少許油，將洋蔥丁炒至褐黃，續加入其餘食材(美生菜除外)和調味料(鰹魚醬油、糖、胡椒粉、香油)快速拌炒。
5. 裝入美生菜碗中，撒上黑白芝麻，即可完成。

選購烹調小技巧

選購豆干時可挑選表面乾燥且觸感略粗糙者，如果表面濕潤、摸起來軟爛且有腐臭味代表變質。購買後可以清水沖洗再放入冰箱保存。

黃金蟲草白菇燉雞湯



惜食理念

選擇原塊原肉原食，不過度切割處理，降低耗損，盡以完整食材風貌呈現。

熱量

10人份，每100克熱量3,459卡，
每份約346卡。



材料

烏骨雞(或老母雞／ 放山雞／肉雞皆可)	1,200克
水	2,500克
蟲草	15克
薑片	10克
娃娃菜	3-4顆
杏鮑菇	50克
美白菇	50克
乾香菇	(不壓味)2-3朵
山藥	100克
紅棗	8顆
米酒	15克
鹽(依個人口味調整)	5克
枸杞	3克

料理步驟

1. 將全雞或肉塊汆燙，洗淨去除雜質血塊
2. 蟲草稍微洗淨，去除雜質。
3. 蔬菜類、菇類切適口大小，薑切片(使用乾香菇，則需泡水發開)。
4. 取一湯鍋或燉鍋，放雞肉、蔬菜、菇料、薑等將水注滿至蓋過食材，再下紅棗、枸杞、蟲草、酒、鹽等。
5. 開大火煮滾，轉小火蓋鍋蓋，煮燉約40分鐘。
* 全雞時間則拉長或放入燉鍋中燉煮
6. 起鍋前，調味至喜好鹹度。

選購烹調小技巧

燉湯時利用薑片、米酒可以達到去腥的效果，喜歡濃白湯可用中大火持續滾煮，如果喜歡清湯口感則可用小火慢燉。



材料

光鴨	1隻
白蘿蔔	半條
紅棗	6顆
花椒	10克
鴻喜菇	1棵
美白菇	1棵
枸杞	8顆
南薑	6片
酸蘿蔔	60克

熱量

4~8人份。熱量為每100公克約98大卡。

料理步驟

1. 光鴨燙熟，洗淨備用。
2. 白蘿蔔去皮，切塊備用。
3. 鴻喜菇、美白菇去蒂備用。
4. 準備好鴨骨高湯。
5. 發酵酸蘿蔔切塊備用。
6. 調味：將處理好備用的鴨放入砂鍋，依序放入酸蘿蔔、鴻喜菇、美白菇、紅棗、枸杞、薑片、花椒，燉煮3小時即可。

烹飪小技巧

1. 將花椒用油炸過後入鍋，味道更鮮甜。
2. 烹調時須注意生熟食使用的器具須分開，避免交叉污染，烹調完畢則要儘速食用完畢，勿置於室溫下過久。



材料

石斑魚	1條
綠竹筍	30克
胡蘿蔔	10克
香菇絲	10克
香菜	3克
土雞蛋	2克

熱量

4~8人份。熱量為每100公克約230大卡。

料理步驟

1. 石斑魚先煎熟備用。
2. 將蛋打散，煎成蛋皮備用；綠竹筍切絲、胡蘿蔔切絲、香菇切絲。
3. 將煎熟的魚，加入少許醬油、糖，做成紅燒魚備用。
4. 起油鍋，炒香胡蘿蔔絲、香菇絲及綠竹筍絲。
5. 加入調味，放入蛋絲及香菜梗。

烹飪小技巧

1. 運用在地小農的農特產，選用高營養價值的石斑魚。
2. 食材應充分加熱煮熟後食用（加熱中至中心溫度達70°C以上或沸騰），以預防食品中毒。



熱量

6~8人份。熱量為2~4隻約360大卡。

材料

草蝦	8尾
芋頭	1/3顆
蠔油	200克
番茄醬	200克
海鮮高湯	400克
酒釀	200克
薑末	38克
蒜末	38克
豆瓣醬	19克
青花菜	半棵
藜麥	10克

料理步驟

1. 草蝦開背去腸泥，炸至8分熟。
2. 藜麥用清水洗淨，瀝乾備用，起油鍋，炸熟藜麥。
3. 大甲芋頭切絲，炸成芋頭絲備用。
4. 青花菜燙熟備用。
5. 調味：起油鍋，薑蒜末爆香，加入蠔油、辣豆瓣醬、番茄醬炒香，以高湯煮開，最後加入酒釀。
6. 待煮至調味均勻，把蝦入鍋，開大火燒至收湯汗。
7. 撒入炸過的藜麥及芋頭絲擺盤。

烹飪小技巧

1. 乾燒小火慢燒後，大火收乾汁味道才足夠！
2. 應向信譽良好的商家購買食材，並使用乾淨的流動清水洗，以確保衛生安全。



熱量

4~8人份。

花雕醉雞520卡、

清蒸活蝦390卡、

西芹蜆頭170卡、

醬燒素鵝190卡、

五香燴魚 400卡。

材料

花雕醉雞：土雞肉300克、花雕酒30克、
上湯200公克。

清蒸活蝦：活蝦350克、蔥20克、薑20克、
蒜末20克、米酒20克、鹽3克、
蕃茄醬10克、鎮江醋20克。

西芹蜆頭：海蜆頭250克、西芹150克、
鹽3克、糖5克、香油10克、
蔥油5克。

醬燒素鵝：花菇50克、鮮腐皮40克、
馬鈴薯100克。

五香燴魚：鯛魚肉300克、蔥60克、薑60克、
蕃茄醬20克、鎮江醋20克、
上湯20克。

烹飪小技巧

1. 擺盤前過濾多餘醬汁，更能呈現料理美味。
2. 雞腿去骨醃製後，須覆蓋放入冰箱，冷藏7°C以下保存。

料理步驟

1. 花雕醉雞：土雞腿去骨，捲成圓狀放入蒸籠，蒸25分鐘放冷；調好上湯與花雕酒，放入雞腿肉醃24小時即可。
2. 清蒸活蝦：活蝦先剪去眼睛和角，至蒸籠蒸5分鐘；下蔥、薑和調料一起拌炒。
3. 西芹蜆頭：海蜆頭切片用熱水沖泡至捲起，再沖冷水至冷卻；西芹川燙後切片，和調料一起拌勻即可。
4. 醬燒素鵝：花菇切絲至馬鈴薯蒸熟，打成泥。花菇用醬油、糖，燒至入味和馬鈴薯拌勻；打麵糊，用鮮腐皮打料，下油鍋炸至金黃色撈起，再下鍋滷3分鐘，收湯汁即可。
5. 五香燴魚：鯛魚切片後放入油鍋，炸至金黃色撈起；調味拌勻翻炒即可。



材料

鮑片	120克
大白菜	1,000克
蝦仁	100克
蟹肉	100克
花菇	30克
里肌肉絲	100克
上湯	200克
蠔油	20克
醬油	10克
糖	5克
雞蛋	2粒

料理步驟

1. 大白菜、花菇、里肌肉絲、調味入鍋翻炒。
2. 把鮑片排在碗內，再把炒好的料放上，一起放入蒸籠，蒸30分鐘。
3. 炸好蛋酥，將蒸好的西滷肉倒扣於盤中，將煮熟的蟹、蝦仁與上湯放入盤中，最後於西滷肉放上蛋酥即可。

烹飪小技巧

1. 調味視個人調味酌量加入，調味越簡單清淡，越能減少卡路里。
2. 蔬菜清洗應用流動的水沖洗浸泡，可將夾雜的雜質清洗乾淨。

熱量

4~8人份。熱量：750大卡。



材料

火鍋豆腐	1盒
枸杞	1粒
松茸菇	5克
上湯	400克
青江菜	20克

熱量

1碗1人份。熱量：100大卡。

料理步驟

1. 將豆腐切成像花朵一樣。
2. 加入上湯、松茸菇和豆腐一起，入蒸籠蒸20分鐘，再加入燙熟的青江菜和枸杞入盤即可。

烹飪小技巧

1. 豆腐切時不要切到底，以最小間距切，再換個方向切。
2. 刀具使用前應充分清洗再使用，定期保養避免鏽蝕，確保衛生安全。



熱量

6人份。總計2,460大卡。



料理特色

主要食材的清雞胸肉，屬於脂肪含量較低，好的蛋白質來源。製作過程中先取出雞骨架熬煮高湯，加入山藥、黃耆再與雞胸清肉、時令芥菜和牛奶煨煮成奶香飽足、口感濃郁的一道佳餚，成就著這道經典的天香蘊飛鳳！

材料

土雞清	300克
雞胸肉	
老薑片	14克
新鮮山藥	400克
黃耆	2克
枸杞	3克
大蛤蜊	100克
芥菜心	200克
雞高湯	800克
牛奶	300克
鮮奶油	300克
海鹽	5克

邊材利用

橄欖油	120克
青蔥珠	12克
九層塔葉	70克
修邊芥菜心	70克
綜合堅果	30克
起司粉	10克
冰塊	20克
海鹽	2克
細砂糖	4克



芥菜心修邊的葉子可汆燙後打碎成為青醬材料之一。

料理步驟

1. 土雞分別取出帶皮帶骨雞胸肉、雞大腿(另用)和雞骨架(頭、腳)。
2. 雞胸肉以1.5%的鹽水比例浸泡20分鐘入味。
3. 雞骨架汆燙清洗後，加入10公克薑片煮成3,000克高湯，雞胸肉在高湯裡以75°C低溫30分鐘泡煮熟成切片備用。
4. 芥菜心汆燙熟成並切割成葉片狀備用。
5. 取出1,000克雞湯加入山藥、薑片、黃耆、牛奶、鮮奶油小火煨煮。
6. 起鍋前蛤蜊、枸杞、葉片芥菜心和切片雞胸肉加入奶香湯底並調味即可上桌。

邊 邊材芥菜加入汆燙九層塔、青蔥碎、綜合堅果、蒜碎、起司粉、海鹽、橄欖油、冰塊以冰沙機(果汁機)打成泥狀即可。

烹飪小技巧

1. 芥菜心保持翠綠的方法為大火汆燙熟成隨即置入流動的水盆中至葉片完全冷卻。
2. 蛤蜊為增鮮用途，為避免少有的腐臭可能汙染湯品，建議最後階段取出少量高湯另外烹煮再加入，並可以確保蛤蜊肉質鮮嫩。

16 3. 食材充分加熱煮熟食用(加熱至中心溫度達70°C以上或沸騰),以避免食物中毒。 4



熱量

6人份。熱量998大卡。



料理特色

菜名設計以「鼠」年諧音「數」黃金為發想討個吉利；既有黃金斗進的含意又有蔬果的攝取，為一道清爽口感、繽紛視覺並且促進腸胃蠕動的高纖菜餚。擁有健康的身體，鼠歲數黃金便更加有意義！

材料

南瓜	340克
紅蘿蔔	120克
白蘿蔔	200克
芋頭番薯	180克
牛蒡絲	60克
雞高湯	150克
太白粉	4克
海鹽	1克
新鮮香草	3克
細砂糖	60克
水	40克
薑黃粉	2克
海鹽	1克
綜合堅果	50克

邊材利用

根莖類邊餘食材可熟打泥成為蔬菜濃湯。

A料：去皮邊餘南瓜200克、邊餘紅蘿蔔50克、邊餘白蘿蔔80克、雞高湯250克、鮮奶油20克、細砂糖4克、海鹽2克。

B料：去皮邊餘芋頭番薯70克、細砂糖1克、鮮奶油8克。

1. 邊料的芋頭番薯以湯匙(或刀具)刮出邊料加細砂糖、鮮奶油拌勻備用。
2. A料南瓜、紅蘿蔔白蘿蔔的邊料放入冰沙機(果汁機)加高湯和所有材料打成濃湯狀。
3. 濃湯倒到回溫鍋煮滾可盛盤。
4. 湯品盛盤後，再將芋頭番薯B料、鮮奶油妝點於盤中央即可。



料理步驟

1. 帶皮南瓜、帶皮芋頭番薯、紅蘿蔔、白蘿蔔先蒸熟待涼，每樣食材各挖出8-10顆球形備用。
2. 牛蒡切成細絲炸酥備用。
3. 細砂糖、水、薑黃粉、海鹽、綜合堅果依序下料炒糖霜成黃金堅果備用。
4. 燴煮琉璃芡雞高湯150克與球型食材烹煮入味即起鍋。
5. 牛蒡絲、黃金堅果、香草為裝飾。

烹飪小技巧

1. 根莖類食材，營養又好吃，烹調以先蒸後燴可讓湯汁保持亮麗琉璃感。
2. 綜合堅果為包裝規格，低溫烘烤可滅菌，符合衛生規範。



熱量

6人份。熱量1,166大卡。



料理特色

魚兒宛如遊龍的化身，光臨黃金般的人間福地，讓我們歡喜過新年。這道料理的設計由虱目魚魚皮作為發想，Q彈軟嫩富含膠質的魚皮包裹著蝦泥與蔬菜的口感，臥盤於「西班牙香草蝦卵烘蛋」上更顯貴氣，為一道中西式混搭風格的創意年菜料理。

材料

虱目魚皮	300克	雞蛋	3粒
蝦泥	100克	馬鈴薯	80克
板豆腐	150克	蝦卵	10克
青蔥	2支	鮮奶油	20克
乾香菇	4朵	起司絲	40克
紅蘿蔔	50克	海鹽	2克
		青醬	20克

烹飪小技巧

1. 虱目魚皮為快速熟成的食材，為顧及整體口感適當，其餘食材可先熟成再包裹。
2. 雞蛋選擇以較粗糙蛋殼為新鮮考量，雞蛋使用前都需要先清洗。
3. 生熟食處理應使用不同器具，以避免交叉污染。

料理步驟

1. 刀工法製備豆腐6條60克、蔥白6支18克、香菇6條6克、紅蘿蔔6條30克及馬鈴薯6條30克，其餘食材：豆腐條切丁40克、紅蘿蔔切丁20克、馬鈴薯切丁40克，汆燙備用。
2. 虱目魚皮包裹蝦泥、熟成豆腐條、蔥白、香菇、熟成紅蘿蔔及熟成馬鈴薯，入蒸籠蒸10分鐘備用。
3. 雞蛋、馬鈴薯丁、豆腐丁、香菇末、蝦卵、鮮奶油、起司絲、海鹽打散入烤盤以烤箱150°C烤12分鐘。（邊餘食材豆腐、紅蘿蔔、青蔥、香菇也可切小丁一起加入烤盤中。）
4. 把虱目魚捲臥盤於西班牙烘蛋上方，並淋上青醬、起司粉、點綴蝦卵和鮮香草裝飾。（青醬可由製作天香蘊飛鳳之邊材製作）

邊

製作烘蛋時，除了豆腐、紅蘿蔔、青蔥、香菇等邊餘的食材，其他喜歡的食材皆可一起入菜。



熱量

6人份。熱量2,215大卡。

料理特色

這道料理是台灣料理－麻油雞與油飯的結合。雞肉，肉質細緻，性味甘平，可以養血清虛熱，在這道料理中先取出雞腿骨熬煮高湯，搭上麻油、米酒、蕈菇類來製作年菜。成品呈現琥珀色，軟糯口感。米穀糴米倉、雉雞好起家！傳統觀念裡，吃雞，有起家發財之意。

材料

帶骨雞腿	2支
長糯米	3杯
乾香菇	6朵
鴻喜菇	100克
老薑	50克
麻油	3大匙
蠔油	2大匙
酒	0.5杯
雞高湯	1杯
糖	1/2匙
胡椒粉	1/4匙
香油	1小匙

料理步驟

1. 雞腿去骨切塊用米酒、醬油、糖、胡椒粉醃製。
2. 糯米泡水4小時備用，水發香菇去蒂去水，薑切片，以麻油小火爆香。
3. 入雞腿煎香，再以米酒、蕈菇搭配，少許蠔油調味。
4. 糯米瀝乾水分，入蒸籠蒸煮45分。
5. 將糯米入鍋均勻拌炒，充分加熱後再盛入砂鍋，即可上桌。

邊 食材物盡其用，骨頭的部分可另外熬煮高湯。

烹飪小技巧

1. 糯米泡水時間稍長，需注意溫度變化，如果溫度太高，可以用流水降溫。
2. 雞腿去骨醃製後，須覆蓋入冰箱冷藏7°C以下保存。

熱量

6人份。總計1,375大卡。



料理特色

採用草蝦，並以手工包捲麵線作為外衣，高溫油炸使其口感酥脆、內餡多汁，再搭配生菜、水果丁一起入口更添清爽風味，份量剛好的桔醬沙拉醬更有畫龍點睛之效，一道具多種口感的菜餚。外觀又如斑龍大蝦穿上鑲金縷衣，象徵大夥兒過新年穿新衣，為年菜添加食趣！

材料

草蝦(10P)	6尾	鹽	1/8小匙
冷凍麵線	200克	酒	1/2小匙
沙拉醬	40克	麵粉	1小匙
桔醬	30克	香油	1小匙
小番茄	8粒		
鳳梨片	4片		
羅蔓生菜	6片		
貝比生菜	60克		
蘋果	1/2粒		
和風醬	30克		
起司粉	5克		

烹飪小技巧

1. 生菜、水果營養好吃，洗淨修邊後可泡冰開水讓生菜口感爽脆，切割、儲存要注意操作衛生，要用熟食手法操作，避免交叉污染。
2. 蝦子處理時需充分使用清水清洗，使用後之器具應清洗乾淨，蝦子並以高溫油炸至全熟。

料理步驟

1. 蝦子去殼去頭、去腸泥、洗淨，在腹部劃刀。
2. 加入香油、調味料醃製入味。
3. 將麵線攤平，鋪上蝦仁，捲成蝦捲狀冷藏備用。
4. 生菜葉剪成船型泡冰水瀝乾，水果切丁冷藏備用。
5. 起油鍋，以160-180°C油溫淋天蠶蝦定型後，再入油鍋炸熟起鍋。
6. 排盤—生菜葉為底、水果為底，天蠶蝦置上，再淋上沙拉醬、桔醬為生菜沙拉點綴裝飾。

邊 生菜、水果邊餘食材可製作成爲生菜蔬果沙拉。短麵線可以炸酥後，搭配生菜沙拉。

蝦頭、蝦殼可以另外熬湯，搭配其他食材，做其他應用。例如：海鮮湯、福建蝦麵等等。



熱量

6人份。熱量670大卡。



料理特色

發想來自扣三絲這個傳統名菜。所謂三絲，就是火腿絲，筍絲，雞脯絲，現代製作會多加一些蔬菜絲、蛋絲、木耳絲，取其色彩繽紛，營養均衡；集囍氣福氣貴氣財氣於一身的這道菜，象徵以千絲萬縷網護住大家都珍愛的瑰寶運氣！又因成菜其形成山，而被喻為金銀堆積如山的吉利象徵。

材料

香菇	1朵	鹽	1小匙
桂竹筍	100克	雞粉	1大匙
洋火腿	100克	酒	2大匙
雞蛋	3顆	胡椒粉	1/3小匙
乾木耳	20克	水	3杯
娃娃菜	300克	味精	1/3小匙
蔥段	20克	香油	1小匙
薑	15克	太白粉	2大匙
紅蘿蔔	50克		

烹飪小技巧

1. 此菜餚製作繁複，可分別處理食材，再加以組合熟成。
2. 食材應使用乾淨的流動消水清洗，以確保衛生。
3. 食材應充分加熱煮熟後食用(加熱至中心溫度達70°C以上或沸騰)，以預防食品中毒。

料理步驟

1. 水發香菇去蒂去水，筍去老硬組織切5-6公分長絲，火腿、木耳、紅蘿蔔，蛋皮亦同、娃娃菜，修頭去部分尾葉。
2. 爆香蔥、薑，娃娃菜以雞湯煨軟備用。
3. 扣碗內先放完整的水發香菇，再將火腿絲、筍絲、紅蘿蔔絲呈三對角放入扣碗，並使之緊貼扣碗壁。
4. 中間填入用雞湯爛軟之芽白，然後加適量調料，上籠蒸透後，覆扣在湯盤中，淋入調好味的清雞湯。

邊 邊餘食材桂竹筍、紅蘿蔔、火腿、木耳切絲，皆可加入到爛芽白中。

泰式酸辣海鮮湯



生菜蔬果沙拉



邊材利用

白蝦	6尾	魚露	1大匙
蛤蜊	200克	泰式酸辣醬	2大匙
辣椒	1根	糖	1小匙
小番茄	4粒		
檸檬葉	2片		
檸檬	1顆		
洋蔥	1/2顆		

料理步驟

1. 先將蝦頭、殼炒香，加一湯碗水熬煮蝦高湯。
2. 檸檬切圓片兩片，其餘擠汁，起鍋炒香洋蔥塊、辣椒片。
3. 入蝦高湯，南薑片、香茅段、檸檬葉，依序再加入草菇、番茄、調味料、蝦、蛤蜊，煮至食材熟透。
4. 熄火再加入檸檬汁1大匙，檸檬片即可盛碗。

邊材利用

貝比生菜	30克	桔醬	1大匙
蘋果	1/2粒	和風沙拉醬	1大匙
小番茄	4粒	帕馬森起司粉	5克
鳳梨片	2片		
短麵線			
綜合堅果			
甜椒			

料理步驟

1. 將所有生菜洗淨後，泡冰水後瀝乾。
2. 水果切丁後備用，短麵線炸酥備用
3. 綜合生菜鋪底，水果丁、麵線及堅果置生菜上，淋上和風醬及桔醬，最後灑上起司粉即可。



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。

熱量

菜色約 6 人份，總計 1,167 大卡。



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
醬油	60 克
米酒	30 克
鹽	4 克
食用油	15 克

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. 食材充分加熱煮熟食用 (加熱至中心溫度達 70°C 以上或沸騰)，以避免食物中毒。

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 1,500-1,800 克燒煮滾水備用。
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、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。

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。

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。

熱量

菜色約 6 人份，總計 430 大卡。



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
黃豆醬	10 克
高湯	2 大匙
食用油	15 克

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，以避免交叉污染。

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。

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。

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。

熱量

菜色約 6 人份，總計 510 大卡。



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
鹽巴	2 克
米酒	10 克

衛生烹調小知識

1. 生鮮魚肉片調理前應冷藏保存於 7°C 以下，或冷凍保存於 -18°C 以下；離開低溫保存環境後應盡快烹調，以免細菌孳生。
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。

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。

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。

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。

熱量

熱量 菜色約 6 人份，總計 978 大卡。



材料

1	西生菜	310 克	2	腐竹	58 克
	芥藍菜	98 克		白果	30 克
	青花菜	114 克		白精靈菇	52 克
	青江菜	116 克		玉米筍	45 克
3	去皮小番茄	70 克		蓮子	39 克
	葛粉條	62 克		核桃	25 克
	薑片	15 克		香菇	20 克
	芹菜	15 克		濕黑木耳	57 克
	鹽	6 克		鴻喜菇	52 克
	香菇粉	6 克		金菇	64 克
	食用油	5 克			

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. 食材充分加熱煮熟食用（加熱至中心溫度達 70°C 以上或沸騰），以預防食物中毒。

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。

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。



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。

熱量

菜色約 6 人份，總計 862 大卡。



材料

板豆腐	500 克	蔬菜豆腐泥	
綠櫛瓜	50 克	鹽巴	5 克
香菇	50 克	砂糖	2.5 克
木耳	30 克	酪梨油	15 克
中芹	30 克	橄欖油	5 克
甜椒	50 克	胡蘿蔔泥	
高麗菜	50 克	鹽巴	2.5 克
水蓮	30 克	橄欖油	5 克
胡蘿蔔泥	100 克	擺飾配料	
薑末	20 克	鹽巴	2.5 克
甜菜	500 克	橄欖油	5 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		
高湯	300 克		

衛生烹調小知識

1. 食材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. 製作福袋內餡料時，應使用乾淨器具處理，餡料完成後應盡快使用。

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。

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。



南瓜腰果醬佐鮮蔬竹筍

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。竹筍為年節吉祥食材，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。

熱量

菜色約 6 人份，總計 409 大卡。



材料

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

衛生烹調小知識

1. 食材應使用乾淨的流動清水處理，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. 南瓜應充分煮熟後使用 (中心溫度達 70°C 以上或沸騰)，以預防食物中毒。
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，避免交叉污染。

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。

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。

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。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2,400 大卡。



材料

宜蘭稻間鴨 1 隻	約 2,400 克
芋乃	80 克
扁尖筍	20 克
干貝 (瑤柱)	30 克
筍白筍	60 克
香菇	3 朵
金華火腿	30 克
粽葉	2 張
甘蔗頭	1 支
鮮竹筍	100 克
鹽、米酒	適量

衛生烹調小知識

調理食品前後都須洗淨雙手，預防交叉汙染。

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、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，外表無傷者為特級品。

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。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2,900 大卡。



材料

雞 1 隻	1,200 克
扁尖筍	20 克
干貝 (瑤柱)	30 克
山東白菜	200 克
家鄉肉火腿	60 克
豬五花肉	100 克

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。

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。也可稍微折斷葉子，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。



幸福開運原味鍋 [刺蔥皮蛋魚片葷菇火鍋]

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葷菇，是一道特色養生的火鍋料理。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2,026 大卡。



材料

刺蔥（原住民香料）	3 克
皮蛋	4 顆
蛤蜊	12 個
石斑魚 1 尾	約 900 克
木耳	20 克
檳榔花	30 克
楊桃豆（翼豆）	30 克
白菜	600 克
玉米	200 克
金針菇	50 克
香菇	50 克
秀珍菇	50 克
美白菇	50 克
紅蘿蔔	10 克
鹽	5 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°C 以下，避免細菌增殖。



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。

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1,028 大卡。



材料

南瓜	200 克
芋頭	100 克
鮮奶	50 克
高麗菜	600 克
大草蝦	4 隻
菱角	30 克
蓮藕	50 克
白花椰	50 克
綠花椰	50 克
筍白筍	50 克
洋蔥	30 克
番茄	1 顆
茼蒿	30 克
芝麻茼蒿	1 塊
鹽	5 克
糖	3 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、茼蒿等食材。
4. 高湯加入南芋泥、鮮奶，火鍋煮滾即可食用。

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。

衛生烹調小知識

1. 蔬果清洗應使用流動的水沖泡，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。

食來運轉台式鍋 [番茄肉醬石蟳火鍋]



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1,060 大卡。



*石蟳盛產於 10 月 (秋季) 至 1 月 (冬季)。

材料

石蟳 (2 隻)	共約 600 克
牛番茄	1 顆
鮮香菇	150 克
杏鮑菇	200 克
洋蔥	150 克
芹菜	50 克
大白菜	500 克
市售肉醬	1 罐
高湯	800 克
番茄醬	150 克
豆瓣醬	60 克
醬油	60 克
蠔油	80 克
細砂糖	20 克

衛生烹調小知識

1. 石蟳未烹調前須冷藏於 7°C 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，以預防食物中毒。

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。

富貴有餘客家鍋 [寶石魚酸菜火鍋]



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1,626 大卡。



材料

寶石魚	900 克
長酸菜	800 克
蒜仁	60 克
青蔥	50 克
香菜	20 克
乾辣椒	10 克
豬油	80 克
高湯	1,000 克
鹽	60 克
細砂糖	30 克
胡椒粉	5 克
米酒	50 克
太白粉	50 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。

花開富貴全家福



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 470 大卡。



材料

石香菇	1 朵
南瓜片	100 克
紅蘿蔔片	100 克
玉米筍	60 克
珊瑚菇	200 克
綠竹筍	100 克
百果	20 克
青江菜	3 顆
牛番茄	1 顆
薑片	10 克
當歸汁	60 克
(當歸 1 片、水 50 毫升打成汁)	
素蠔油	2 大匙
高湯	300 克

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，瀝乾水份後擺盤圍邊，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。

黃金如意燴鮮蔬



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 730 大卡。



材料

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

荷葉粉蒸慶團圓



熱量

菜色 2-4 人份。總計 438 大卡。



材料

調味猴頭菇	100 克
蓮藕片	100 克
芹菜碎	10 克
薑末	10 克
乾荷葉	1 張
粉蒸粉	60 克
綠捲鬚	10 克
辣豆瓣	1 大匙
素蠔油	2 大匙
糖	1 小匙
香油	1 小匙
水	100 克

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. 因蒸的火侯不同，故 20 分鐘時，先取出確認粉蒸粉是否以蒸透。
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分，調入素蠔油、蛋液、素沙茶 太白粉醃製 20 分鐘後蒸熟極為調味猴頭菇。

白玉川耳養生羹



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1,030 大卡。



材料

川耳	100 克
白蘿蔔	1 條
杏鮑菇	200 克
枸杞	20 克
甜豆	50 克
黃甜椒	30 克
高湯	1,500 克
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，入滾水中川燙後取出，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，在一起蒸 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。

紅麴薏仁杏香捲



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1,183 大卡。



材料

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

桂花紅棗甜蜜蜜



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2,100 大卡。



材料

大甲芋頭	1 顆
紅棗	60 克
桂花	1 小匙
白砂糖	200 克
冰糖	100 克
水	700 克

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 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。

金牌御品佛跳牆



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2,290 大卡。



材料

栗子	5 顆
排骨丁	112 克
豬腳	150 克
黑魚皮	75 克
蹄筋	75 克
香菇	3 朵
芋頭	150 克
脆筍	112 克
豬肚	1 粒
雞丁	112 克
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
胡椒粉	1/4 匙
烏醋	1 小匙
柴魚片	4 克
五香粉	4 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 1,200 克的水，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。

鴻運烏參燴鮮菇



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 225 大卡。



材料

白果	75 克
鮑魚菇	188 克
香菇	8 朵
芥藍菜 (大)	15 支
海參	900 克
蔥白	75 克
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。

古早味紅燒蹄花



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 420 大卡。



材料

豬前蹄	10 塊
美生菜	375 克
青花菜	1 大朵
乾辣椒絲	少許
蔥	2 支
蒜頭	5 粒
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。

養生百葷燉烏雞



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 860 大卡。



材料

大甲芋頭	1 顆
紅棗	60 克
桂花	1 小匙
白砂糖	200 克
冰糖	100 克
水	700 克

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。



花開富貴蕊三菇

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 460 大卡



材料

牛番茄	2 大粒
青江菜	12 支
玉米筍	300 克
美白菇	150 克
草菇	112 克
洋菇	112 克
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。

喜迎新春開門紅



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 662 大卡。



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
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。



鹽燒牛肋骨襯黃檸檬橄欖油

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 2440 大卡。



材料

牛肋骨	1,500 克
黃檸檬	1 顆
橄欖油	50 克
海鹽	250 克
花椒	5 克
帶皮蒜頭	100 克
黑胡椒粒	10 克
巴西里	2 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°C 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。

烹調小技巧

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。

新鮮香草煎大明蝦



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 426 大卡。



材料

大明蝦	12 隻
鹽、胡椒	適量
蒜碎	50 克
洋蔥碎	100 克
辣椒碎	10 克
九層塔碎	10 克
巴西里碎	5 克
橄欖油	100 克

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。



阿爾薩斯燉肉鍋

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 934 大卡。



材料

德國豬腳	1 支
羊膝	2 支
牛肚	1,000 克
德國香腸	1,000 克
雞腿	200 克
洋蔥	100 克
西芹	300 克
紅蘿蔔	100 克
鷹嘴豆	100 克
奶油豆	100 克
紅腰豆	300 克
蕃茄	150 克
橄欖油	5 片
月桂葉	50 克
青蒜	

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。

鮮干貝煨番茄飯



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 479 大卡。



材料

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

選購烹調小技巧

加入紫蘇、干貝和鮭魚卵，讓口感有更多層次。

乾果佛跳牆



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 650 大卡。



材料

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

花蓮有機丹蔘燉花椒玉米雞



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 732 大卡。



材料

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

選購烹調小技巧

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。

福菜蒸海鱸魚



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 672 大卡。



材料

海鱸魚 1 尾	約 800 克
客家福菜	20 克
葛切 (日本冬粉)	200 克
香菜	5 克
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	1 大匙
蒜末	1 大匙
大辣椒末	1 大匙
蔥末	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。

涼拌果醋雙耳



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 200 大卡。



材料

川耳	300 克
白木耳	300 克
小黃瓜	1 條
大辣椒	1 條
水果醋	150 克
白砂糖	50 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。

選購烹調小技巧

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。



豉汁粉蒸子排

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 533 大卡。



材料

里肌子排	600 克
紫蘇梅肉	10 克
香菜	10 克
青花菜	12 朵
太白粉	20 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	1 大匙
蒜末	1 大匙
辣椒末	1 大匙
豆豉	30 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。

選購烹調小技巧

蒸煮時要特別注意時間，過長會造成肉質口感較差。

水梨養生雞湯



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 1030 大卡。



材料

放山土雞	1 隻
花旗蔘	10 克
薑片	3 片
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
水梨	1 顆
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。



瑤柱北菇扒時蔬

熱量

菜色為 2-4 人份。總計 140 大卡。



材料

乾干貝	100 克
青花筍	200 克
北菇	12 朵
蘑菇	100 公
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。

櫻花蝦野菇拌飯



熱量

菜色為 2-4 人份。總計 365 大卡。



材料

綜合野菇	200 克
櫻花蝦	50 克
白飯	2 碗
香鬆	2 大匙
雞蛋	2 顆
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。

饗饌私房開胃菜



熱量

菜色為 10 人份。熱量：469.7 大卡

蛋白質：20.3 克

脂肪：31.7 克

碳水化合物：30.5 克



材料

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



黃金冬菇杏鮑片

熱量

菜色為 10 人份。熱量：350.4 大卡

蛋白質：20.5 克

脂肪：2.2 克

碳水化合物：68.5 克



材料

南瓜	300 克
洋蔥	80 克
冬菇	40 克
杏鮑片	80 克
西生菜	225 克
甜豆	40 克
蛋白	2 顆
鹽	2.5 克
蠔油	15 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。

樹子筊白蒸鮮魚



熱量

菜色為 10 人份。熱量：480.7 大卡

蛋白質：50.4 克

脂肪：14.6 克

碳水化合物：41.4 克



材料

紅條斑 (可用其他魚類取代)	750 克
樹子	30 克
筊白筍	150 克
青蔥	30 克
薑	15 克
甜椒	50 克
蒸魚醬油	120 克
香油	5 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。

珍饌蒜香嫩子排



熱量

菜色為 10 人份。熱量：1,238.6 大卡

蛋白質：50.4 克

脂肪：111.7 克

碳水化合物：8.2 克



材料

醃漬蒜味豬腩排	600 克
西生菜	80 克
蒜頭片	30 克
胡椒鹽	5 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，水分瀝乾後置於盤中。
4. 再將作法 2 置於西生菜上，放入蒜頭酥片。



大堰相思筒仔飯

熱量

菜色為 10 人份。熱量：1,676.2 大卡

蛋白質：62.5 克

脂肪：20.9 克

碳水化合物：303.5 克



材料

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

養生山藥當歸雞



熱量

菜色為 10 人份。熱量：1,248.2 大卡

蛋白質：198.1 克

脂肪：31.0 克

碳水化合物：56.9 克



材料

全雞	1,000 克
山當歸	80 克
新鮮山藥	225 克
枸杞	5 克
鹽	2.5 克
米酒	15 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。

蛇吐寶珠辭舊歲 山藥燉蛤蜊



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 224 大卡。



材料

山藥	20 克
蛤蜊	200 克
枸杞	10 克
紅棗	15 克
薑	8 克
鹽	15 克
糖	5 克
米酒	5 克
水	600 克

料理步驟

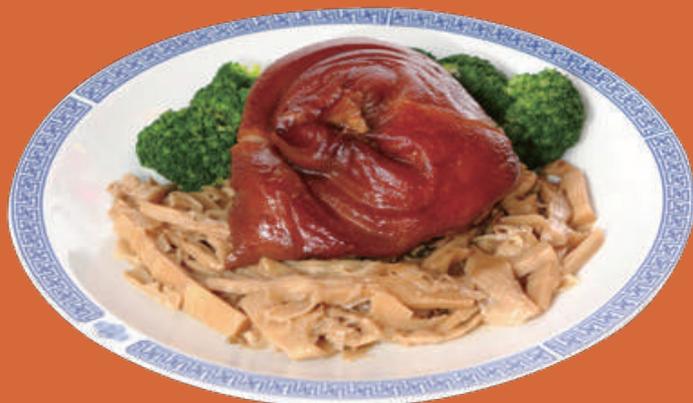
1. 山藥去皮後切菱型、薑洗淨後去皮切菱型備用，枸杞、紅棗洗淨泡水備用。
2. 蛤蜊加入水後加入一點鹽後，做吐沙動作（吐沙過程約三小時）。
3. 燉鍋加入紅棗、600 克水，薑片燉一個半小時，最後加入枸杞、蛤蜊再燉 10 分鐘即可。



招財元寶滾滾來 筍乾蹄膀

熱量

菜色為 6-8 人份。總計 2,436 大卡。



材料

蹄膀	500 克
筍乾	150 克
薑片	30 克
蒜仁	20 克
乾蔥	25 克
蔥	30 克
辣椒	15 克
醬油	160 克
紹興酒	50 克
冰糖	65 克
水	1,250 克
滷包	1 個
油脂	20 克

料理步驟

1. 筍乾用流動的清水浸泡約 1 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°C 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。

財源廣進達三江 瑤柱扒時蔬



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 246 大卡。



材料

長年菜 (大芥菜)	500 克
玉米筍	30 克
洋菇	30 克
鮮香菇	50 克
紅蘿蔔	50 克
瑤柱	20 克
白蘿蔔	50 克
米酒	5 克
高湯	50 克
鹽	5 克
糖	2 克
太白粉	5 克
水	50 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 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 5 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。

年年有餘食糧存 松鼠鱸魚



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1,386 大卡。



材料

鱸魚	600 克
青椒	10 克
洋蔥	10 克
紅椒	10 克
綜合堅果	15 克
糖	20 克
白醋	20 克
番茄醬	20 克
鹽	3 克
油脂	50 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 15 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°C 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。

步步高升好彩頭 至尊蘿蔔糕



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 1,925 大卡。



材料

黏米漿	400 克
白蘿蔔	600 克
蝦米	50 克
乾香菇	25 克
干貝絲	50 克
馬蹄粉	38 克
澄粉	50 克
太白粉	13 克
鹽	10 克
白糖	13 克
胡椒粉	13 克
冷水	400 克
熱水	600 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 40 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 40 分鐘即可。

財如曉日騰雲起 銀耳蓮子雪梨露



熱量

菜色為 6-8 人份。總計 423 大卡。



材料

蓮子	50 克
白木耳	50 克
紅棗	15 克
水梨	100 克
水	450 克
冰糖	20 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。

鴻運大展醉鮮蝦



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 504 大卡。



材料

白刺蝦	200 克
薑片	5 克
當歸	10 克
參鬚	10 克
枸杞	3 克
紅棗	5 克
蔥	10 克
西蘭花	10 克
鹽	10 克
糖	3 克
紹興酒	30 克
米酒	100 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。

花開富貴好米糕



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 975 大卡。



材料

長糯米	200 克
紅蔥頭	15 克
薑	10 克
開陽	5 克
乾香菇	10 克
透抽	15 克
水發魷魚	15 克
草蝦	20 克
香菜	5 克
蘋果	200 克
蔓越莓	5 克
醬油	10 克
糖	10 克
胡椒粉	5 克
鹽	10 克
醬油膏	15 克
五香粉	3 克
老抽	5 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。

扭轉乾坤八珍雞



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 797 大卡。



材料

烏參	40 克
蹄筋	20 克
青江菜	50 克
烏蛋	10 克
草蝦	30 克
透抽	20 克
辣椒	10 克
童子雞	300 克
紅蔥頭	15 克
蔥	15 克
蒜仁	15 克
香菇片	20 克
螺肉	20 克
香菜	5 克
糖	10 克
胡椒粉	5 克
沙拉油	10 克
醬油	30 克
老抽	5 克
蠔油	10 克
太白粉	10 克
鹽	10 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。

萬家慶典麒麟魚



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 1,123 大卡。



材料

石斑魚	1,200 克
香菇	10 朵
金華火腿	15 克
青江菜	20 克
綠竹筍	15 克
白果	10 克
枸杞	5 克
板豆腐	30 克
鹽	10 克
糖	10 克
蠔油	15 克
太白粉	10 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。



吉祥如意五行蔬

熱量

菜色為 8-10 人份。總計 581 大卡。



材料

芥菜	100 克
牛番茄	30 克
袖珍菇	20 克
玉米筍	10 克
黑豆 (10 粒)	30 克
干貝	150 克
鹽	10 克
糖	10 克
胡椒粉	5 克
蠔油	15 克
太白粉	10 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。

福祿壽喜獅子頭



熱量

菜色為 8-10 人份。總計 1,604 大卡。



材料

絞肉	400 克
荸薺	40 克
蒜末	10 克
蔥末	10 克
水	800 克
大白菜	500 克
黑橄欖	10 克
鹽	10 克
糖	10 克
醬油	15 克
米酒	10 克
蔥薑水	10 克
太白粉	10 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。

鴻運慶有餘 紅棗蒸魚



熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：571 大卡。
蛋白質：82 克 脂肪：19 克。



材料

鮮魚一條	1 斤
絞肉	2 兩
豆豉	1 大匙
紅棗	10 粒
蔥末	1 大匙
薑末	1 大匙
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。



錦繡大地春 蝦仁芥菜心

熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：328 大卡。
蛋白質：38 克 脂肪：4 克。



材料

芥菜心	1 顆
草蝦仁	4 兩
枸杞子	1 小匙
小蘇打粉	1 小匙
鹽	1/2 小匙
胡椒粉	1/2 小匙
高湯	2 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。



龍鳳年高昇 炒寧波年糕

熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：1,459 大卡。
蛋白質：54 克 脂肪：67 克。



材料

寧波年糕	0.5 斤
肉絲	3 兩
香菇	3 朵
雪裡紅	4 兩
櫻花蝦	2 大匙
1 醬油	1 大匙
水	2 大匙
太白粉	1 小匙
2 鹽	少許
雞粉	少許
香油	1 大匙
高湯	0.5 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。

十全皆如意 十香如意菜



熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：2,653 大卡。
蛋白質：139 克 脂肪：201 克。



材料

黃豆芽	1 顆
香菇	4 朵
金針	0.5 碗
榨菜絲	0.5 碗
豆干	0.5 碗
熟筍絲	0.5 碗
紅蘿蔔絲	0.5 碗
芹菜段	0.5 碗
木耳絲	0.5 碗
金針菇	0.5 碗
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。



富貴慶及第 冰糖肘子

熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：2,653 大卡。
蛋白質：139 克 脂肪：201 克。



材料

蹄膀	1 個
青江菜	375 克
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。

歡喜樂團圓 青蔬火鍋



熱量

菜色為 8-10 人份。熱量：511 大卡。
蛋白質：50 克 脂肪：7 克。



材料

火鍋豬肉片	適量
金針菇	適量
大白菜	適量
番茄	適量
茼蒿	適量
花椰菜	適量
山藥	適量
高湯	一鍋
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



優良廚師 得獎名錄



王丕守

新天地餐飲集團梧棲創始店
副主廚

座右銘

珍惜糧食是廚師的本能，
吃的安心是廚師責任。



王維德

漢來美食股份有限公司
(漢來軒) 店長

座右銘

正面思考態度，
不斷精進學習。



白全盛

白師父料理
廚藝總監

座右銘

取之於社會，回饋於社會
～快樂是一種能力



任國敬

新竹國泰綜合醫院
領班

座右銘

以醫療服務回饋社會，
以佳餚美食感動人心。



吳崇綺

挺益調養餐股份有限公司
副主廚

座右銘

人生總有風浪，淋點雨又何妨，雨過總會天晴。



李瑞旭

李記餐飲
主廚

座右銘

已所不欲，勿施於人。



阮專銘

福晟有限公司
廠長暨行政主廚

座右銘

用美食收集天使微笑。



林禾豐

日月潭阿豐師餐廳
行政主廚

座右銘

人生就像是做料理一樣，
用心突破每一道風味，
一步一腳印。



林政穎

新創料理廚藝坊
行政主廚

座右銘

身殘心不殘，
相信自己，堅持到底。



林家宏

三好國際酒店股份有限公司
行政主廚

座右銘

始於初衷，延續傳承。
食不厭精，適口者珍。



范光竹

日月桐舞民宿
行政主廚

座右銘

傳承美食文化，
啟發無限可能。



康飛龍

寒軒國際大飯店
A級廚師

座右銘

讓客人吃的衛生安心，
讓客人吃的美味健康。



張守誠

高雄洲際酒店（湛露中餐廳）
頭鑊／廚房領班

座右銘

沒有最好，只有更好；
盡心盡力，永不放棄。



許煜忠

台南大飯店
餐飲部主廚

座右銘

勿忘本職初衷，凡事盡心
盡力去做好該做的事。



陳文德

圓山大飯店
副主廚

座右銘

堅持做到最好，
創造美味及幸福感。



陳明祥

佛教慈濟醫療財團法人
台北慈濟醫院 廚師

座右銘

寶劍鋒從磨礪出，
梅花香自苦寒來。



陳俊杉

漢原通有限公司
總經理

座右銘

每個選項都該為自己負責。



陳彥廷

沙山食品有限公司
主廚

座右銘

用獻給家人的心意，
用心做好每一道料理。



陳添登

金沢橙食堂
行政主廚

座右銘

學無止境，達者為師。



陳惠華

異人館國際餐飲股份有限公司
會子分公司 主廚

座右銘

不斷學習，凡事忍忍就過，
本事是逼出來的，
成功是熬過來的。



彭宣綺

宣綺小廚文創工坊
總監

座右銘

舞台再大不願意上台，
永遠是個觀眾。平台再好，
不參與也永遠是局外人。



廖昱丞

草屯丞家香菇肉羹
總經理兼行政主廚

座右銘

飲水思源，蹲低跳高。



蔡佳儒

H2O水京棧國際酒店
廚師領班

座右銘

做好與做完是兩回事！



鄧台生

青青婚宴文創集團
行政總主廚

座右銘

對的事持續做，
堅持做對的事！



盧華黔

台北君悅酒店
主廚

座右銘

學無止境、勿忘初衷。



賴育敏

湯悅溫泉會館
廚藝總監

座右銘

物無定味，烹無定法，
適口者珍。



關保祐

龍師水產
廚師

座右銘

人生一切皆因果境由心轉，
萬物請心，心寬路廣。



新秀廚師 得獎名錄



何正文

國泰健康管理股份有限公司
主廚

座右銘

種下「衛生、安全、健康」的
種子，並培養成長茁壯。



李淳紳

東勢牛稼莊
行政主廚

座右銘

光鮮亮麗的背後，
是無數的堅持與不妥協。



陳嘉俊

漢來美食股份有限公司
竹北分公司（上菜片皮鴨專賣店）
副主廚

座右銘

寧願辛苦一陣子，
不要辛苦一輩子。



溫永智

台北新板希爾頓酒店
主廚

座右銘

一步一腳印步步踏實，
秉持穩紮穩打的基礎根基。



鄧堯中

來一碗夏威夷輕食料理健康餐
店長

座右銘

料理佳餚，莫忘初衷，
堅定信念，必定成功。



歷年得獎廚師名錄

👨‍🍳 110年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	王宇仙	福滿堂婚宴會館/主廚
2	王志華	耐斯王子大飯店/副主廚
3	李松禧	長榮空廚股份有限公司/主廚
4	李嘉明	娜爾發文創股份有限公司/廚藝顧問
5	李曜安	耐斯王子大飯店/廚師
6	谷桑·路法尼耀	真好吃便當-飯穀食堂/行政主廚
7	林忠毅	麥記燒臘/廚師
8	林家弘	長榮空廚股份有限公司/廚師
9	洪恢駿	沙山食品有限公司/總經理兼行政主廚
10	張文騰	雲品酒店股份有限公司日月潭分公司/資深副主廚
11	張家憲	劍湖山渡假大飯店中餐廳/副主廚
12	張啟晟	中國醫藥大學附屬醫院/臨床營養科主任
13	陳世頡	新洋餐飲股份有限公司/行政副主廚
14	陳明宏	永豐棧酒店風尚西廚房/資深副主廚
15	黃松竹	知品沙鍋粥/行政主廚
16	葉文吉	墾丁統一渡假村/主廚
17	葉清楚	高雄翰品酒店/西廚主任
18	蔡育明	福宴國際創意美食股份有限公司/廚務總監
19	蔡振榮	大地國際酒店股份有限公司/主廚
20	鄭皓祐	老新台菜餐飲集團/廚房領班
21	蕭世宏	東東餐飲企業-台南永大幸福館/行政主廚
22	賴龍柱	香格里拉台北遠東國際大飯店/Kitchen Artist
23	謝建民	銀樂手作料理/主廚
24	謝雲龍	幸福義餐家庭美味料理/行政主廚
25	簡境宏	新百王餐廳/總經理兼行政主廚
26	鐘坤賜	金名號雞肉飯公司/主廚

👨‍🍳 110年FDA新秀廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	王昱翔	台南市立安南醫院/主廚
2	徐健瑜	農食憶料理坊/主廚
3	張守誠	高雄國賓大飯店/廚房領班
4	陳文德	臺北圓山飯店/副主廚
5	蔡佳儒	H2O 水京棧國際酒店/領班
6	蕭尚杰	尊皇大飯店/早餐主廚



歷年得獎廚師名錄

108年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	孫國驥	亞米餐飲股份有限公司/主廚
2	楊福強	台中金典酒店/行政總主廚暨廚藝總監
3	李佳和	村却國際溫泉酒店/主廚
4	李啓肇	饗賓餐旅事業股份有限公司/研發總主廚
5	張秉庠	君鴻國際酒店/中央廚房副主廚
6	張國樑	台中金典酒店/蘿拉牛排館主廚
7	林奕成	暮光森林時尚商旅有限公司-台灣分公司/主廚顧問
8	陳金順	東東餐飲企業/行政主廚
9	陳榮池	全國大飯店/副主廚
10	阮怡文	福晟有限公司/行政總主廚
11	王靖欽	高雄國賓大飯店/廚師
12	廖振棠	君鴻國際酒店/代主廚
13	盧元磯	六福客棧/領班廚師
14	高吉國	台南大員皇冠假日酒店/主廚
15	蕭智陽	高雄蓮潭會館/一級廚師
16	張得峰	東達餐飲有限公司/廚師
17	黎子誠	石門水庫福華渡假飯店/主廚
18	蕭凱澤	台中亞緻大飯店/資深副主廚
19	陳建助	耐斯王子大飯店/主廚
20	高鈺龍	台北大倉久和大飯店/副主廚
21	林文隆	田老爺餐廳/主廚
22	黃琦璋	太魯閣晶英酒店/西餐主廚
23	郭家禎	外燴宴席承辦/主廚

108年FDA新秀廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	鄭皓祐	老新台菜餐飲集團/一廚
2	王虹月	樂嘉食堂有限公司廚膳部/養護料理研發主廚
3	葉璫鴻	遇見幸福-旅澄西餐廳/西餐副主廚
4	楊品義	新莊典華/副主廚
5	徐穎晨	家味香客家廚房/行政副主廚
6	楊丞紘	森寶國際生技有限公司/食品總監
7	李勝凱	蓮潭國際會館/一級廚師
8	林禾豐	日月潭阿豐師餐廳/行政主廚
9	李嘉明	慶鍾佳味股份有限公司/調理研發主廚
10	陳俊銘	好朋友食品有限公司/主廚
11	廖昱丞	台中亞緻大飯店/領班



歷年得獎廚師名錄

106年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	陳宗佑	涵碧樓大飯店中餐/副主廚
2	朱建宇	新東南海鮮料理餐廳/主廚
3	葉步欽	京膳國際有限公司/料理長
4	黃家洋	育達科技大學/助理教授
5	楊俊民	全國麗園大飯店/行政主廚
6	廖本寒	饗賓饗旅事業/行政主廚
7	林清全	埔心牧場餐販部餐飲組/行政主廚
8	許俊毅	福軒宴席技術中心/行政主廚
9	王永宗	台北福華大飯店/主廚
10	吳建平	礁溪長榮鳳凰酒店/主廚
11	楊錫澎	王功樹活海產餐廳/行政主廚
12	陳志勇	臺灣國際年輕廚師協會/理事
13	許文賢	明上園新川湘料理/行政主廚
14	李明車	青青食尚花園會館/行政主廚
15	王德傳	高雄君鴻國際酒店/領班
16	郭敏昌	阿爸的客家館/行政主廚
17	林聖哲	君品酒店雲軒西餐廳/資深副主廚
18	蔡明哲	君品酒店/西餐主廚
19	楊錦騰	國立澎湖科技大學餐旅管理系/副教授級技術教師
20	許淦源	漢民科技股份有限公司/主廚
21	吳明達	吳清溪廚藝團隊/行政主廚
22	徐顏緯	高雄市外燴飲食職業工會/理事
23	潘宏基	新北市私立穀保高級家事商業職業學校/兼任教師
24	莊育賢	銘師父餐廳/行政主廚
25	楊琪鈞	大溪威斯汀渡假酒店/主廚
26	林瑞彬	台北威斯汀六福皇宮祇園日本料理餐廳/主廚
27	林文科	王朝大酒店宴會/主廚
28	江勝華	727海鮮餐廳/行政主廚
29	黃清吉	御膳園小吃店/主廚
30	施俊守	牡丹灣VILLA/副主廚
31	翁正諒	大八餐飲集團四維店/主廚
32	陳崑勝	海大王時尚婚宴會館/行政主廚
33	林信利	日月潭馥麗溫泉大飯店/行政主廚
34	王聖渾	饗食天堂/副主廚
35	王瑞隆	御膳園小吃店/行政主廚
36	陳彥志	聯安健康廚房有限公司/行政主廚
37	陳安彥	山泉大飯店/餐飲部經理兼行政主廚
38	歐任權	和春技術學院/助理教授



歷年得獎廚師名錄

106年FDA新秀廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	鐘坤賜	福容大飯店淡水漁人碼頭/副主廚
2	林東立	上林餐飲事業/行政主廚
3	梁語宸	醒吾科技大學餐旅管理系/講師
4	詹志強	家味香客家廚房/行政主廚
5	陳頡沂	義美食品股份有限公司/領班級副廚師
6	林軒毅	新東南海鮮料理餐廳/廚師
7	葉家豪	溪谷飯店尚緹會館/行政廚藝總監

105年FDA優良廚師

序	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	台北威斯汀六福皇宮/主廚
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	桃園創新技術學院/助理教授
15.	陳振益	觀海旭日度假中心/行政主廚
16.	彭俊傑	桃園創新技術學院/專技助理教授
17.	游輝智	台灣年輕廚師協會/理事
18.	黃經典	健行科技大學餐旅管理系/專技助理教授
19.	溫奕鎡	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



歷年得獎廚師名錄

👨‍🍳 104年FDA優良廚師

序	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(臺中崇德店)行政主廚
6	江進華	雲朗觀光股份有限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	湯洵甯	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	響悅花園會館行政主廚暨嚐嚐九九餐廳連鎖-料理長

👨‍🍳 103年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1.	王秋燮	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.	陳振盆	高雄祇華大飯店
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	桃園創新技循學院餐飲廚藝管理系
18.	蕭冠之	中華美食交流協會
19.	戴于盆	中華美食交流協會



歷年得獎廚師名錄

👨‍🍳 102年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
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	張錦枝	苗栗大成高中
4	莊忠銘	中華美食交流協會
5	劉邦傳	大同技術學院
6	劉俊良	美和科技大學
7	潘岱儒	日月潭美真館
8	潘崑宏	新竹市世界高級中學

👨‍🍳 101年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
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高正慧
7.	林永瑞	高雄市外燴職業公會
8.	呂哲維	大台中餐飲業職業工會
9.	李昭明	中華美食交流協會

👨‍🍳 100年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1.	吳東寶	北台灣科學技循學院
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.	葉消祥	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.	謝鑛宇	台南市廚師職業工會



歷年得獎廚師名錄

👨‍🍳 99年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
1	林明璋	花蓮縣餐飲業職業工會
2	洪廷璋	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	玉書年	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

歷年得獎廚師名錄

👨‍🍳 98年FDA優良廚師

序	姓名	任職單位及職稱
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	南榮技循學院
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	三鑊食府
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



預防食品中毒

五要 二不

原則

五要

「洗.鮮.分.熱.存，要落實」

01. 洗



要洗手：
調理時，手部要清潔，
傷口要包紮。

02. 鮮

要新鮮：
食材要新鮮，用水要衛生。



03. 分

要生熟食分開：
處理及盛裝生熟食，需使用不同器具，
避免交叉污染。



防治食品
中毒專區

衛生福利部 / 食品藥物管理署

115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話：(02)2787-8000

諮詢服務專線：(02)2787-8200



04. 熱

要澈底加熱：

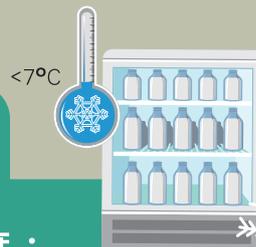
食品中心溫度超過70°C，
細菌才容易被消滅。



05. 存

要注意保存溫度：

冷藏低於7°C，經烹煮或易腐敗食品，
建議低於5°C；熱藏則保持於60°C以上
室溫下不宜放置過久。



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

廣告

二不

「山泉與動植，不採食」

01. 不要飲用山泉水



飲水要先煮沸再飲用，避免生飲山泉水。

02. 不要食用不明的動植物

對於不明動植物，應遵「不採不食」的原則。



Q1：消費者要如何挑選到乾淨衛生的餐廳呢？

A 選擇有「優」或「良」標章的餐廳！消費者可至食藥署官網>業務專區>食品>餐飲衛生2.>防治食品中毒專區>如何挑選優良餐飲業者查詢。



Q2：消費者如果有疑似食品中毒的情形，應該怎麼做？

A 如果有疑似食品中毒身體不適的情形，應儘速就醫，並配合衛生單位調查，釐清食品中毒原因。醫療院(所)發現病患有疑似食品中毒的症狀，也應於24小時內通知衛生單位。





金帽烹借食 團圓享年味

傳承 7 8 道 經典 年菜 料理 食譜

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號

<https://www.fda.gov.tw/>

諮詢服務專線：02-2787-8200、1919（全國食安專線）

發行人：吳秀梅

審核：林金富、蔡淑貞、鄭維智、周珮如、李婉嬪、莊沛樺、吳宜臻

電話：02-2787-8000

出版年月：113年3月

GPN：1011300484

ISBN：9786267461228

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，如有需要請洽本署。



衛生福利部
食品藥物管理署

地址：115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話：(02) 2787-8000

網址：<https://www.fda.gov.tw/>

諮詢服務專線：(02) 2787-8200、1919 (全國食安專線)



防治食品中毒專區