

金廚授年菜 安心無負擔



傳承72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：台灣優良食品發展協會

110年12月

目錄

張啟晟主廚 (110年FDA優良廚師)	P.2
賴龍柱主廚 (110年FDA優良廚師)	P.5
林奕成主廚 (108年FDA優良廚師)	P.9
張得峰主廚 (108年FDA優良廚師)	P.12
郭敏昌主廚 (106年FDA優良廚師)	P.16
林文科主廚 (106年FDA優良廚師)	P.18
陳彥志主廚 (106年FDA優良廚師)	P.20
張立峯主廚 (105年FDA優良廚師)	P.22
張克勤主廚 (105年FDA優良廚師)	P.23
陳金民主廚 (105年FDA優良廚師)	P.24
施建瑋主廚 (104年FDA優良廚師)	P.25
蕭冠之主廚 (103年FDA優良廚師)	P.28
彭志強主廚 (103年FDA優良廚師)	P.31
曾志昌主廚 (103年FDA優良廚師)	P.34
潘岱儒主廚 (102年FDA優良廚師)	P.37
郭宏徹主廚 (101年FDA優良廚師)	P.40
施建發主廚 (100年FDA優良廚師)	P.43
許燕斌主廚 (98年中華民國優良廚師)	P.46
110年度FDA優良廚師名錄及介紹.....	P.49
110年度FDA新秀廚師名錄及介紹.....	P.57
歷年得獎者名錄.....	P.60
圖文宣導-每晚都煩惱.....	P.66
圖文宣導-郊外新世界.....	P.68

【窖藏酸蘿蔔老鴨湯】



材料

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

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/衛生烹調小知識：

- 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。

熱量

菜色為4~8人份。熱量為每100公克約98大卡。

【龍虎昇輝年年餘】



材料

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

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。

選購小技巧/衛生烹調小知識：

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(加熱至中心溫度達70°C以上或沸騰)，以預防食品中毒。

熱量

菜色為4~8人份。熱量為每100公克約230大卡。

【藜麥酒釀乾燒海大蝦】



材料

草蝦8尾、芋頭1/3顆、蠔油200公克、番茄醬200公克、海鮮高湯400公克、酒釀200公克、薑末38公克、蒜末38公克、豆瓣醬19公克、青花菜半朵、藜麥10公克。

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，開大火燒至收湯汁。
7. 撒入炸過的藜麥及芋頭絲擺盤。

烹飪小技巧/ 衛生烹調小知識：

1. 乾燒須小火慢燒後，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清洗，以確保衛生安全。

熱量

菜色為6~8人份。熱量為2~4隻約360大卡。

【五福大拼盤】



材料

花雕醉雞：土雞肉300公克、花雕酒30公克、
上湯200公克。

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

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

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

醬燒素鵝：花菇50公克、鮮腐皮40公克、馬鈴薯100公克。

【五福大拼盤】

料理步驟

花雕醉雞：1. 土雞腿去骨，捲成圓狀放入蒸籠，蒸25分鐘放冷。

2. 調好上湯與花雕酒，放入雞腿肉醃24小時即可。

五香燴魚：1. 鯛魚切片後，放入油鍋，炸至金黃色撈起。

2. 調味拌勻翻炒即可。

清蒸活蝦：1. 活蝦先剪去眼睛和角。

2. 至蒸籠蒸5分鐘。

3. 下蔥、薑和調料，一起拌炒。

西芹蜆頭：1. 海蜆頭切片用熱水沖泡至捲起，再沖冷水至冷卻。

2. 西芹川燙後切片，和調料一起拌勻即可。

醬燒素鵝：1. 花菇切絲至馬鈴薯蒸熟，打成泥。

2. 花菇用醬油、糖，燒至入味和馬鈴薯拌勻。

3. 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。

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

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度C以下保存。

熱量

菜色為4~8人份。
花雕醉雞520大卡、
五香燴魚400大卡、
清蒸活蝦390大卡、
西芹蜆頭170大卡、
醬燒素鵝190大卡。

【鮑片海鮮西滷肉】



材料

鮑片120公克、大白菜1000公克、蝦仁100公克、蟹肉 100公克、花菇30公克、里肌肉絲100公克、上湯200公克、蠔油20公克、醬油10公克、糖5公克、雞蛋2個。

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，將煮熟的蟹肉、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/衛生烹調小知識

1. 調味視個人口味酌量加入，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

菜色為4~8人份。熱量：750大卡。

【松茸菊花豆腐湯】



材料

火鍋豆腐1盒、枸杞1顆、松茸菇5公克、上湯400公克、青江菜20公克。

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/衛生烹調小知識

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

菜色為1碗1人份。熱量為100大卡。

【天香蘊飛鳳】

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！

食材配料

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

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3000cc高湯，雞胸肉在高湯裡以75°C低溫30鐘泡煮方式熟成切片備用。
- 4.芥菜心汆燙熟成並切割成葉片狀備用。
- 5.取出1000公克雞湯加入山藥、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也加入奶香湯底並調味即可上桌。



烹飪小技巧/衛生烹調小知識

- 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。
- 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)，以避免食物中毒。

邊材利用

芥菜心修邊的葉子可汆燙後打碎成為青醬材料之一。

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

料理步驟：

- 1.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。
- 2.以冰沙機(果汁機)打成泥狀即可。



熱量

菜色為6人份。總計2460大卡。

【鼠歲數黃金】

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！



食材配料

A料：帶皮南瓜340公克、紅蘿蔔120公克、白蘿蔔200公克、帶皮芋頭番薯180公克、牛蒡絲60公克、雞高湯150公克、太白粉4公克、海鹽1公克、新鮮香草3公克。

B料：細砂糖60公克、水40公克、薑黃粉2公克、海鹽1公克、綜合堅果50公克。

料理步驟

1. A料的帶皮南瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔、芋頭番薯先蒸熟待涼，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. B料依序下料炒糖霜成黃金堅果備用。
4. 燴煮琉璃芡雞高湯150公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。

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公克、邊餘紅蘿蔔50公克、邊餘白蘿蔔80公克、雞高湯250公克、鮮奶油20公克、細砂糖4公克、海鹽2公克

B料：去皮邊餘芋頭番薯70公克、細砂糖1公克、鮮奶油8公克

料理步驟

1. B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. 濃湯倒回溫鍋煮滾即可盛盤。
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。



熱量

菜色為6人份。熱量為998大卡。

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

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。

【遊龍臨福地】

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。



食材配料

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

料理步驟

- 1.刀工法製備豆腐6條60g、蔥白6支18g、香菇6條6g、紅蘿蔔6條30g及馬鈴薯6條30g，其餘食材豆腐條切丁40g、紅蘿蔔切丁20g、馬鈴薯切丁40g，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℃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、點綴蝦卵和新鮮香草裝飾。(青醬可由製作奶香芥菜雞片湯之邊材製作)

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

- 1.虱目魚皮為快速熟成的食材，為了顧及整體口感適當，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。

邊材利用

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

菜色約6人份。熱量1166大卡。

【帝雉潤銀穀】

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、草菇類來製作年菜。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。



食材配料

材料：帶骨雞腿2支、長糯米3杯、乾香菇6朵、鴻喜菇100公克、老薑50公克。

調味料：麻油3大匙、蠔油2大匙、酒0.5杯、雞高湯1杯、糖1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、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4H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，草菇搭配，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。

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

- 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。

邊材利用

食材物盡其用，骨頭的部分可另外熬煮高湯。



熱量

此道菜為6人份。熱量為2215大卡。

【紅粉著仙縷】

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，分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！



食材配料

材料：草蝦(10P)6尾、冷凍麵線200公克、沙拉醬40公克、桔醬30公克、小番茄8粒、鳳梨片4片、羅蔓生菜6片、貝比生菜60公克、蘋果1/2粒、和風醬30公克、起司粉5公克。

調味料：鹽1/8小匙、酒1/2小匙、麵粉1小匙、香油1小匙。

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，卷成蝦捲狀冷藏備用。
- 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度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，生菜沙拉點綴裝飾。

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

- 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，避免交叉汙染。
- 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。

邊材利用

- 1.生菜，水果邊餘食材可製作成為生菜蔬果沙拉。短麵線可以炸酥後，搭配生菜沙拉。
- 2.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

菜色6人份。熱量1375大卡。

【千絲護瑰寶】

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。



食材配料

材料：香菇1朵、桂竹筍100公克、洋火腿100公克、雞蛋3顆、乾木耳20公克、娃娃菜300公克、蔥段20公克、薑15公克、紅蘿蔔50公克。

調味料：鹽1小匙、雞粉1大匙、酒2大匙、胡椒粉1/3小匙、水3杯、味精1/3小匙、香油1小匙、太白粉2大匙。

料理步驟

- 1.水發香菇去蒂去水，筍去老硬組織切5-6cm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，娃娃菜以雞湯燉軟備用。
- 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.中間填入用雞湯燉軟之芽白，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。

烹飪小技巧/衛生烹調小知識

- 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清水清洗，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℃以上或沸騰)，以預防食品中毒。

邊材利用

邊餘食材桂竹筍、紅蘿蔔、火腿、木耳切絲，皆可加入到燉芽白中。

熱量

菜色約6人份。熱量670大卡。

邊材利用-生菜蔬果沙拉

材料：羅蔓生菜邊材、貝比生菜30公克、蘋果1/2粒、小番茄4粒、鳳梨片2片、短麵線、綜合堅果、甜椒。

調味料：桔醬1大匙、和風沙拉醬1大匙、帕馬森起司粉5公克。

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，最後在灑上起司粉即可。



邊材利用-泰式酸辣海鮮湯

材料：白蝦6尾、蛤蜊200公克、辣椒1根、小番茄4粒、檸檬葉2片、檸檬1顆、洋蔥1/2顆。

調味料：魚露1大匙、泰式酸辣醬2大匙、糖1小匙。

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.熄火再加入檸檬之1大匙，檸檬片即可盛碗。



【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。

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；蒜頭剝碎成末。
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，轉小火燉煮。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。

【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。

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分鐘撈起剝碎備用。
2. 山藥削皮洗淨後切成條狀；干貝剝碎成末備用；鹹蛋去殼以刀背或湯匙壓碎成末備用。
3. 辣椒剖半去籽，剝碎成末備用；枸杞以溫水泡開。
4. 將水預熱，作氽燙備用，山藥氽燙約2分鐘撈起，氽燙後高湯請勿倒棄。
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，淋上氽燙山藥的高湯(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，並盡量選購具完整包裝及食品標示者。
4. 選購鹹蛋時，應盡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。

【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。

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°C以下，或冷凍保存於-18°C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。

【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。

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°C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

菜色約6人份，總計978大卡。

【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。

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。
6. 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。
7. 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。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。
8. 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。

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。

熱量

菜色約6人份，總計862大卡。

【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。

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。

【鴻運大展上海鍋】(上海一品老鴨煲)

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、茭白筍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、茭白筍、香菇、火腿、竹筍洗淨，再將芋乃、茭白筍、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。

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。



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(大甲芋乃)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。

熱量

菜色為6-8人份。總計2400大卡。

【大吉大利眷村鍋】(砂鍋雞白醃鮮雞火鍋)

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。

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。也可稍微擠斷葉子，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)

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)

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。

【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。

熱量

菜色為6-8人份。總計1060大卡。

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。



【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。



【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，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。

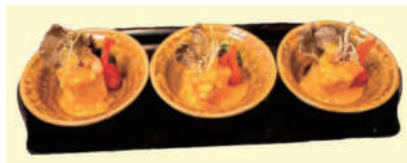
熱量

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

熱量

菜色為2-4人份。總計438大卡。



烹飪小技巧

- 1.因蒸煮的火侯不同，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】

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。

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。

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：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。

【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。

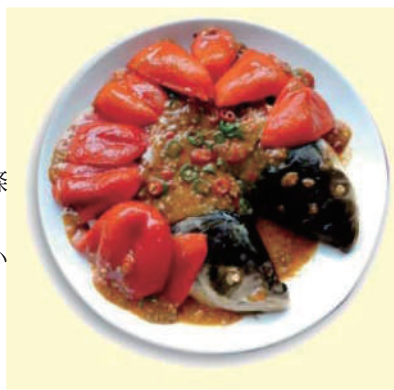
佐料：剝椒醬2大匙、豆腐乳1大匙、酒2大匙、白糖1小匙、水1大匙、白醋1/2匙。

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。

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。



【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。

【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。



【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。

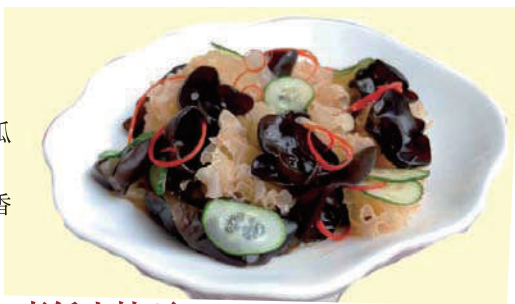
【涼拌果醋雙耳】

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。

【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。

【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熟入味。
- 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



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

【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

**110年度FDA
優良廚師名錄**



王宇仙

任職單位

福滿堂婚宴會館

座右銘

每個人都是傳奇，不在意旁人的冷眼，做最真實的一面。



王志華

任職單位

耐斯王子大飯店

座右銘

料理就像母親的呵護及時間的考驗。



李松禧

任職單位

長榮空廚股份有限公司

座右銘

以人爲本，確保食品安全，吃出健康，吃出安全。



李嘉明

任職單位

娜爾發文創股份有限公司

座右銘

如果是做自己喜歡的事情，就應該排除萬難去做。



李曜安

任職單位
耐斯王子大飯店

座右銘
用心做好食品衛生安全，
創造健康為目的。



谷桑·路法尼耀

任職單位
真好吃便當 - 飯穀食堂

座右銘
沒有追趕，不會奔跑。
沒有競爭，不會成長。



林忠毅

任職單位
麥記燒臘

座右銘
用心·耐心·細心·
愛心·感恩的心，
認真做好每一件事。



林家弘

任職單位
長榮空廚股份有限公司

座右銘
守護技藝、傳承手藝，用心
提攜後輩將所學延續下去。



洪恢駿

任職單位
沙山食品有限公司

座右銘
待人誠實、處事踏實、
接物真實。



張文騰

任職單位
雲品酒店股份有限公司
日月潭分公司

座右銘
堅持做對的事情，相信自己，
選擇用心做值得的事。



張家憲

任職單位
劍湖山渡假大飯店

座右銘
夢想不應該受限，
但前提是要去做！



張啟晟

任職單位
中國醫藥大學附屬醫院

座右銘
要讓事情變得更好，
先讓自己變得更強。

110年FDA優良廚師名錄



陳世頡

任職單位
新洋餐飲股份有限公司

座右銘
堅持做對的事，
活的精彩、活出希望。



陳明宏

任職單位
永豐棧酒店

座右銘
用好食材 作好料理



黃松竹

任職單位
知品沙鍋粥

座右銘
秉承一貫作業，將最好的
呈現出來。嚴格食品衛生
安全。



葉文吉

任職單位
墾丁統一渡假村

座右銘
你的成敗在於你的心。



葉清楚

任職單位
高雄翰品酒店

座右銘
成功在人於人之間的合作。



蔡育明

任職單位
福宴國際創意美食
股份有限公司

座右銘
創造獨一無二好味道
是唯一信念。



蔡振榮

任職單位
大地國際酒店股份有限公司

座右銘
物無定味，適口者珍，
用心造就專業。



鄭皓祐

任職單位
老新台菜餐飲集團

座右銘
心存善念・盡力而為・
腳踏實地・穩紮穩打。

110年FDA優良廚師名錄



蕭世宏

任職單位
東東餐飲集團
台南永大幸福館

座右銘
周全把關食品衛生安全，
圓滿達成顧客滿意使命。



賴龍柱

任職單位
香格里拉
台北遠東國際大飯店

座右銘
不斷創新，提升餐飲藝術
美學，創造被利用的價值。



謝建民

任職單位
銀樂手作料理

座右銘
繼續努力，
沒有最好，只有更好。



謝雲龍

任職單位
幸福義餐家庭美味料理

座右銘
行動永遠不嫌太遲認真，
努力，再堅持。

110年FDA優良廚師名錄



簡境宏

任職單位
新百王餐廳

座右銘
支持三章一Q溯源，
產地到餐桌透明化，
惜食全食慢食。



鐘坤賜

任職單位
金名號雞肉飯公司

座右銘
簡單的事情重覆做，
持之以恆，這就不簡單。

**110年度FDA
新秀廚師名錄**

110年FDA新秀廚師名錄



王昱翔

任職單位
臺南市立安南醫院 -
委託中國醫藥大學興建經營

座右銘
人生沒有最好的決定，
只有決定後做到最好。



徐健瑜

任職單位
農食憶料理坊

座右銘
用心創作料理
用料理創造笑容



張守誠

任職單位
高雄國賓大飯店

座右銘
盡心盡力，腳踏實地，
永不放棄。



陳文德

任職單位
臺北圓山飯店

座右銘
堅持做到最好，
創造美味及幸福感。



蔡佳儒

任職單位
H2O 水京棧國際酒店

座右銘
順風適合行走，
逆風更適合飛翔！



蕭尚杰

任職單位
尊皇大飯店

座右銘
學廚先學德，
德有多高，藝有多深。

歷年金帽獎得獎廚師名錄

108年度優良廚師

NO	姓名	任職單位職稱
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	黃琦瑋	太魯閣晶英酒店/西餐主廚
23	郭家禎	外燴宴席承辦/主廚

108年度新秀廚師

NO	得獎廚師姓名	任職單位職稱
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

歷年金帽獎得獎廚師名錄

106年度優良廚師

NO	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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	翁正譚	大八餐飲集團四維店/主廚
32	陳威勝	海大王時尚婚宴會館/行政主廚
33	林信利	日月潭麗麗溫泉大飯店/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

106年度新秀廚師

NO	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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

歷年金帽獎得獎廚師名錄

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	唐文淩	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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	溫奕鈺	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

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

NO	姓名	任職單位及職稱
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	湯清甯	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	黃啓順	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餐廳連鎖料理長

歷年金帽獎得獎廚師名錄

103年度優良廚師

NO	姓名	任職單位及職稱
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

NO	姓名	任職單位及職稱
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	劉子助	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	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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年度優良廚師

NO	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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

歷年金帽獎得獎廚師名錄

100年度優良廚師

NO	姓名	任職單位及職稱
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	嘉義縣大衆餐廳
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

NO	姓名	任職單位及職稱
9	許樺仁	嘉義縣廚師職業工會
10	許玉眉	嘉義縣大衆餐廳
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

99年度優良廚師

NO	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	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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

歷年金帽獎得獎廚師名錄

98年度優良廚師

NO	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

NO	姓名	任職單位及職稱
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	三蠡食府
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

每晚都煩惱

每晚六點半『吃X X好嗎？』『不要』，『那吃O O好嗎？』『不要』。我想吃的小傢伙不一定想吃，問他想吃什麼，又問不出答案，總是在許多餐廳之間徘徊，種類太多了反而有選擇障礙，最近認識了「政府GHP標章」，代表從原料、運送到食品製作過程都經過有關單位把關，讓我們吃得更安心，也更快決定要選哪家餐廳了。

選擇餐廳時，為了衛生安全
要挑選**符合GHP準則**，
衛生優良的店家





郊外新世界

離開擁擠的城市，讓小傢伙換換心情，到戶外走走。在郊外，許多花草、小動物對他來說，都相當的新奇，很多東西看到了，伸手就想去摸摸看。野餐食品我可以確保你吃了安全，但拜託你不要亂採野生的菇類，要是中毒了，我們這裡要趕到醫院，需要花很長的時間，本來是出來放鬆，現在我反而更緊迫盯人了。

路邊野生菇類
和植物別亂採



飲食衛生要注意並
遵守預防食品中毒
五要原則



要洗手

要新鮮

要生熟食分開



要澈底加熱



要注意保存溫度

別忘了帶走垃圾



發行人：吳秀梅

審核：蔡淑貞、闕麗卿、鄭維智、周珮如、江仟琦、游博雁

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：110年12月

版次：初版

策畫執行：台灣優良食品發展協會

電話：(02)2393-1318

著作財產權：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。

主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署
承辦單位：台灣優良食品發展協會
110年12月