

# 綠色巧宴

食譜設計與示範

蕭冠之主廚

金牌御品佛跳牆



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**

烏參以自然發酵法來回軟：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。



**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，其他食材焯燙後，放入佛跳牆中。
4. 取一鍋，先將蔥切段，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. 將湯底倒入囊中，以保鮮膜封口，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，不但油膩，更多了料理排骨的蒜香味。



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，並用滾水洗淨。
2. 加入1大湯匙食用油，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。



喜迎新春開門紅

**材料：**鱧魚頭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. 鱧魚頭洗淨後，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。

養生百葷燉烏雞

花開富貴蕊三菇

**料理步驟**

1. 將烏骨雞從背部剖開，於沸水中焯燙約1分鐘洗淨。
2. 蒜頭煎至焦黃後，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。

新鮮香草煎大明蝦

**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。



鹽燒牛肋骨

**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，搭配第3點的醬汁食用。

**主廚小叮嚀**

海鹽能夠去油及多餘水分，保留牛肉原來的風味及豐富的膠質。



# 西洋盛宴

食譜設計與示範

彭志強主廚



花蓮有機丹蔘燉花椰玉米雞

**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分滴水，蒸30分鐘後備用。
3. 將玉米雞焯燙後備用(可依個人需求，切塊或是全雞皆可)。
4. 將其餘所有的湯料加入湯盅，蒸約1小時即完成。

**主廚小叮嚀**

一定要按照步驟調理，並以小火來烹調，讓食材的鮮味保留在雞湯中。

**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。

**主廚小叮嚀**

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。



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。

**料理步驟**

1. 將肉類食材洗淨後以重鹽水焯燙後，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。



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、八角3片、芋頭200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、焯燙過的蘆筍、柳松菇、鮭魚卵及紫蘇即可。

鮮食干貝燻番茄飯

**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、焯燙過的蘆筍、柳松菇、鮭魚卵及紫蘇即可。



**主廚小叮嚀**

加入紫蘇、干貝和鮭魚卵，讓口感有更多層次。

**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囊內，加入雞高湯，以蒸箱蒸約2小時即可。

**主廚小叮嚀**

平時享用佛跳牆時，吃到最後容易黏口，這表示湯裡頭的膠原蛋白過多，這道的佛跳牆中加了蘋果乾，使整體口感更加清爽。

自煮、原味、健康

原味年菜 健康自煮





# 澎湃饗宴

食譜設計與示範

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，灑上蔥末及香菜，淋上芝麻香油即完成。



凉拌果醋雙耳

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。



材料：川耳300公克、白木耳300公克、小黃瓜1條、大辣椒1條。

佐料：水果醋150毫升、白砂糖50公克、芝麻香油1大匙。

### 料理步驟

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

### 主廚小叮嚀

建議將料理準備好後，多放置一天，讓木耳可以更加入味。



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、蒜末和豆豉一同拌入子排中。
3. 將所有材料放入鐵碗內，用大火蒸煮15分鐘。
4. 青花菜汆燙後放於盤中，再將蒸好之子排擺上，放入香菜即完成。

### 主廚小叮嚀

蒸煮時要特別注意時間，過長會造成肉質口感較差。



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。



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。

# 優良廚師

## 103年度FDA優良廚師

民以食為天，餐飲文化與民眾的生活息息相關，餐飲的發展也由早期以果腹為目的提升為品嚐美食的精緻文化。時值今日，餐飲已是一種全球化的產業，一個國家的餐飲文化更能代表這個國家的飲食特色。而餐飲工作的最大幕後功臣，就是辛苦的廚師們，當民眾歡度佳節或各式慶典、餐宴時，廚師仍在服務崗位上賣力工作，提供我們周到的餐飲服務，在此，謹對全國所有的廚師們致感謝之意，此外，也恭喜今年19位得獎廚師！

## 優良廚師 得獎者介紹

台南市廚師職業工會理事  
座右銘：廚德在我心。  
亞秋鑾

民雄海產餐廳宴會廳主廚  
座右銘：流淚撒種，必歡呼收割。  
吳新賢

長榮鳳凰酒店礁溪餐飲部行政主廚  
座右銘：堅持不放棄的信念，勇往直前享受做菜的幸福之味。  
李佳其

萬能科技大學餐飲管理系助理教授  
座右銘：經得起環境的考驗人生才有真正的價值和成就。  
李政上

無國界燒烤負責人  
座右銘：好好扮演自己的角色，做自己該做的事。  
林榮傑

洲宸實業股份有限公司餐飲部/主廚  
座右銘：為成功找方法，不為失敗找藉口。  
范樹男

萬能科技大學專技講師  
座右銘：態度決定你的高度。  
張志賢

## 優良廚師 得獎者介紹

嘉義市廚師職業工會理事  
座右銘：秉持不加外來添加物，忠於原味。  
許坤生

田子宴席外燴副主廚  
座右銘：沒有天生的信心，只有不斷培養的信心。  
陳志利

高雄福華大飯店江浙廚主廚  
座右銘：逆境是成功的契機！  
陳振益

青青餐廳主廚  
座右銘：處於得意處，莫忘失意時。  
陳學豐

玄奘大學餐旅管理學系助理教授  
座右銘：執著與堅持回歸食材原始風味，創始之料理傳統烹調手法。  
彭志強

經國管理暨健康學院廚藝系助理教授  
座右銘：為顧客的健康把關是做料理的基本原則。  
曾志昌

## 優良廚師 得獎者介紹

璞石麗緻溫泉會館行政主廚  
座右銘：堅守原則、兼顧人情、鋒芒內蘊、外放精彩。  
趙曉望

耐斯王子大飯店西式廚房主廚、紅槍軒餐廳主廚  
座右銘：做料理要三心：苦心、用心、耐心；三到：眼到、心到、手到，缺一則失味。  
劉子勳

歐都納山野渡假村餐廳經理  
座右銘：想學就要做，不學不做，永遠不會也永遠沒機會。  
劉煒民

桃園創新技術學院餐飲廚藝管理系專技助理教授  
座右銘：料理哲學—海納百川、廣結善緣。  
鄭亞耀

德霖技術學院專任助理教授級專技人員  
座右銘：照亮別人等於照亮自己。  
蕭冠之

宸上品飯店行政主廚  
座右銘：對食物產生尊敬，才能創造出美味幸福的料理。  
戴子益

# 原味年菜

## 健康自煮

### 2014健康年菜食譜

衛生福利部食品藥物管理署  
每年舉辦「FDA優良廚師」選拔及頒獎，  
用以提升廚師專業形象  
及強化民眾對台灣餐飲環境衛生之信心。  
歲末之際，特邀請「103年度FDA優良廚師」  
以「自煮」、「原味」、「健康」的概念  
進行年菜設計與示範，  
讓民眾真正能夠「食在安心」、「食在放心」！

