

一、 現場示範料理

示範主廚	菜名	食材說明	料理步驟
施建瑋主廚	凝聚團圓-食在地什鄉菜 料理特色： 1. 精選全台從北到南由西至東的十大地區十種特色蔬食； 2. 以料理步驟輕鬆簡易，保留食材原味； 3. 以層層堆疊的擺盤方式呈現豐富色彩，令人驚艷、食慾大動，也象徵闔家團圓與家庭緊密凝聚力，繞富年味。	• 材料： 山藥 100 公克、黃豆芽 100 公克、蓮藕 100 公克、花菜干 50 公克、木耳 100 公克、杏鮑菇 100 公克、豆皮 50 公克、紅甜椒 100 公克、水蓮 100 公克、金針花 50 公克 • 調味料： 醬油膏 3 大匙、香油 2 大匙、薑汁 1 大匙、香菜碎 20 公克、白芝麻 1 大匙	1. 先將花菜干、豆皮、金針花泡水脹發後備用。 2. 將所有材料均切成細絲後，入滾水中川燙熟後冰鎮。 3. 將冰鎮過的食材濾除水分後，放入大碗中拌入調味料，並翻拌均勻。 4. 盛入盤內疊高即完成。
陳麒文主廚	過年當紅分子料理炸子雞 料理特色： 1. 過年就要吃紅炸子雞，象徵新的年度鴻(紅)運當頭； 2. 主廚發揮創意，將此道料理結合西班牙分子料理方式，呈現前所未有的新奇口感 3. 將在地台灣食材柳橙汁與海藻膠溶成膠化，再滴入鈣鹽水中形成鈣化，而柳橙汁液體被包覆在薄膜內，在咬破時柳橙汁即會流出。	• 材料： 雞胸肉 300 公克、去皮花生 15 公克、玉米筍 2 根、乾辣椒 20 公克、蒜頭 10 公克、青蔥 3 根、沙拉筍 1 根、香菜少許 • 醃料： 鹽少許、米酒少許、太白粉少許 • 調味料： 鹽少許、蕃茄醬 30 公克、醬油膏 10 公克、糖 8 公克、太白粉 5 公克 • 分子料理： 新鮮柳橙汁 50 公克、海藻膠 3 公克、鈣鹽 10 公克	1. 雞胸醃完後少許油去煎至金黃。 2. 炒香乾辣椒、蒜頭、蔥白。 3. 加入調味料及雞丁、玉米筍、沙拉筍炒燒至入味。 4. 加入香菜即可。 5. 新鮮柳橙汁混入海藻膠，再滴在鈣鹽水內型成魚子醬外型。 6. 將柳汁魚子醬放在炸子雞上。

二、 展示年菜料理

● 施建瑋主廚

菜名	食材說明	料理步驟
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	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，加入青江菜快炒熟，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	● 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 小匙、水 1.5 杯、白胡椒粉 1/2 小匙、太白粉水 4 大匙	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. 雞蛋豆腐切大塊，平底鍋煎至金黃色備用。 3. 青花菜改小顆，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：

菜名	食材說明	料理步驟
		- 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。 - 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	- 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	將荷葉泡熱水漲發後切成 8 等份，其餘的材料與佐料拌勻，平均放入荷葉中包起，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： - 因蒸煮的火候不同，故 20 分鐘時，先取出確認粉蒸粉是否已蒸透。 - 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。
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	- 川耳加入高湯用果汁機打碎，以小火煮成濃稠狀。 - 將白蘿蔔去皮後，將中心挖空，入滾水中汆燙後取出，杏鮑菇切小圓段，並切上十字花紋，煎至金黃色填入白蘿蔔中，再一起蒸 6 分鐘後擺盤。 - 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： - 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。 - 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	- 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	- 薏仁洗淨後加入紅麴、高湯與鹽，入蒸籠蒸 20 分鐘。 - 蘆筍與紅蘿蔔燙熟泡冷水，豆包用胡椒鹽醃入味。 - 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。 - 以紅麴薏仁鋪底，再將杏仁捲擺上即可。 烹飪小技巧： - 紅麴薏仁的顏色非常討喜也很適合過年食用。

菜名	食材說明	料理步驟
		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	● 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	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。

● 陳麒文主廚

菜名	食材說明	料理步驟
年年有魚慶團圓	● 材料：鱸魚 1 條、火腿 40 公克、嫩薑 30 公克、沙拉筍 1 根、紅蘿蔔半根、青蔥 3 根、豆腐 1 盒 ● 醃料：鹽少許、米酒少許 ● 佐料：鹽少許、米酒 30 公克、白胡椒粉 10 公克、太白粉 5 公克	1. 醃料調和後，將鱸魚取魚菲力(背鰭部分)醃 20 分鐘。 2. 火腿、嫩薑、沙拉筍、紅蘿蔔及豆腐切成片。 3. 將所有材料重疊成型，並蒸 15 分鐘，熟後取出。 4. 將佐料調和後，淋上鱸魚即完成。
喜慶洋洋甜蜜燒子排	● 材料：豬小排 300 公克、紅椒 30 公克、黃椒 30 公克、蒜頭 10 公克、青椒 30 公克、鳳梨半粒、花椰菜 1 朵、熟白芝麻 10 公克、蔥 2 根 ● 醃料：鹽少許、米酒少許、蔥 2 根、薑片 1 小塊 ● 佐料：鹽少許、蕃茄醬 30 公克、白醋 15 公克、醬油 10 公克、香油 5 公克、糖 30 公克、蛋 1 粒、地瓜粉 50 公克、太白粉 50 公克	1. 豬小排切小塊約 5 公分大小。 2. 醃料調和後，將排骨醃入 3 小時。 3. 排骨瀝乾，沾上蛋汁、地瓜粉及太白粉，油炸並瀝乾。 4. 所有材料與佐料一起炒香，撒上芝麻後即完成。

菜名	食材說明	料理步驟
節慶菜包粿	● 漿糰材料：糯米粉 400 公克、蓬萊米粉 100 公克、細砂糖 50 公克、滾水 400 公克、植物油 20 公克 ● 內餡材料：白蘿蔔絲 500 公克、植物油 50 公克、豬絞肉 100 公克、碎蝦米 10 公克、胡椒粉 5 公克、醬油 5 公克、鹽 5 公克、香麻油 10 公克 ● 附註：材料份量可製作 16 個，另須準備蒸籠紙。	1. 將糯米粉、蓬萊米粉與糖和油混均，再加入滾水，並拌勻成糰。 2. 蘿蔔絲需抓鹽去水，再與其他內餡材料一起炒香後調味。 3. 將內餡包入外皮，皮餡比例約 2：1，外型以橢圓最佳。完成後放入蒸籠約 15 分鐘，蒸熟後即完成。
過年當紅炸子雞	● 材料：雞胸 300 公克、乾辣椒 20 公克、去皮花生 15 公克、蒜頭 10 公克、青蔥 3 根、玉米筍 2 根、沙拉筍 1 根、香菜少許 ● 醃料：鹽少許、米酒少許、太白粉少許 ● 佐料：鹽少許、辣椒醬 30 公克、醬油膏 10 公克、糖 8 公克、太白粉 5 公克	1. 醃料調和後，放入雞胸，醃入味後，以少許油煎至金黃色。 2. 炒香乾辣椒、蒜頭及蔥白。 3. 加入佐料、雞丁、玉米筍、沙拉筍炒燒至入味。 4. 最後，加入香菜並擺盤，即完成。
養生百菇熱沙拉	● 材料：蘿蔓生菜 1 顆、大蒜 15 公克、洋蔥 30 公克、鮑魚菇 1 朵、杏鮑菇 2 朵、磨菇 4 朵、黑胡椒粒少許、小番茄 4 粒、海苔絲 10 公克、檸檬 1 粒、橄欖油 30 公克	1. 蘿蔓生菜洗淨後切段。 2. 鮑魚菇、杏鮑菇、磨菇切成小塊，以少許油將三種菇煎至金黃色備用。 3. 加入少許油炒香大蒜碎及洋蔥碎，再放入三種菇，加入橄欖油及黑胡椒粒、檸檬汁和小番茄及鹽一起攪拌。 4. 攪拌完成後，放置於蘿蔓生菜上，並撒上海苔絲即完成。
養生鮮雞湯	● 材料：冬瓜 100 公克、嫩薑 40 公克、青蔥 30 公克、紅辣椒 2 根、雞胸肉 1 片、紅蘿蔔半根、玉米筍 4 支 ● 醃料：鹽少許、米酒少許、太白粉少許 ● 佐料：鹽少許、雞高湯 100 公克、香油 5 公克	1. 冬瓜去皮後切成圓型。 2. 雞胸肉切碎，加入沙拉筍、玉米粒、薑末、紅蘿蔔醃料一起醃 15 分鐘。 3. 加入雞高湯，並加入佐料以中火蒸 20 分鐘。 4. 最後放上青蔥及辣椒絲即完成。