

奶油香菇炒毛豆

4人份



材料 / Ingredients

	重量EP(g)
生香菇	100
馬鈴薯	80
毛豆	60
胡蘿蔔	20
大蒜	10



調味料 / Seasoning

		容量
A	奶油	2t
B	醬油	2t
	味醂	2t



做法 / Methods

1. 將食材洗淨，馬鈴薯、胡蘿蔔、香菇切丁，大蒜切末，備用。
2. 馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆先汆燙。
3. 熱鍋放入奶油使溶化，再放入蒜末爆香，倒入汆燙好的食材、香菇及調味料，拌炒至香菇熟透即可。

芋頭燒肉

4人份



材料 / Ingredients

	重量EP(g)
梅花肉	300
芋頭	180
大蒜	15
嫩薑	15
香菜	7



調味料 / Seasoning

	容量
醬油	1t
冰糖	1/2t
醬油膏	2t
米酒	2t



做法 / Methods

1. 芋頭洗淨去皮切滾刀塊，大蒜拍開、嫩薑切片、香菜切末備用。
2. 梅花肉洗淨、切塊，醃米酒去腥。
3. 熱鍋，放入梅花肉塊煸出油脂後取出，爆香大蒜、薑片後，再放回半熟梅花肉塊、芋頭拌炒，倒入其餘調味料燒開後拌勻，加入淹過食材1/3的水。
4. 做法3鍋內水滾開後倒入不鏽鋼容器，電鍋外鍋放1杯水蒸至跳起，掀蓋拌勻，再加入0.5杯水繼續蒸，至開關跳起，開蓋加入香菜末拌勻即可。

醬淋鮭魚丸子

4人份

熱量
890
cal

蛋白質
33.9
g

脂肪
22.9
g

醣類
19.8
g



材料 / Ingredients

	重量EP(g)
鮭魚	140
馬鈴薯	120
青豆仁4顆	2



調味料 / Seasoning

	容量	
A	米酒	1t
	薑泥	2t
	鹽巴	1/4t
	太白粉	1t
B	高湯	3又1/2T
	味醂	1/2t
	米酒	1/2t
C	太白粉	1/2t
	水	1t



做法 / Methods

1. 將鮭魚去皮去骨後切細，用菜刀拍打剁細。
2. 馬鈴薯削皮後泡水，蒸熟搗成泥放涼。
3. 馬鈴薯泥加入做法1和調味料A混合，順著一個方向攪打至有點黏性，再分做成數個丸子。（Point / 馬鈴薯要趁熱壓才易壓碎成泥。）
4. 將丸子放入已冒蒸氣的蒸籠內，蒸10~15分鐘後，上面擺上青豆仁燜1分鐘。
5. 將調味料B煮開，加入太白粉水勾芡，趁熱淋在蒸好的丸子上即可。（Point / 可增加濕潤，便於食用。）

蛤蠣蒸燒賣

4~6人份

熱量
628
cal

蛋白質
63.8
g

脂肪
23.9
g

醣類
33.3
g



材料 / Ingredients

絞肉	150g
蝦仁	150g
大蛤蠣	16個
芹菜	3根
薑末	5g
絲瓜	1/2條



調味料 / Seasoning

鹽	3g
太白粉	8g
香菇粉	3g
細糖	8g
胡椒粉	1/4t
香油	6g



做法 / Methods

1. 蝦仁洗淨瀝乾切丁，芹菜切末。
2. 絞肉加鹽及太白粉先攪拌，續加蝦仁攪拌至有點黏性，再加入香菇粉、糖、胡椒粉等攪拌，最後再加入芹菜末、薑末、香油攪拌均勻即成燒賣餡。
3. 蛤蠣用小刀剝開，釀入燒賣餡，將餡料壓滿，放入深盤裡。
4. 絲瓜去皮切片，圍在蛤蠣燒賣邊。
5. 蒸鍋裡放半鍋水，待水滾以中大火蒸6分鐘即可。

蘋果雞肉鬆

4~6人份



材料 / Ingredients

雞胸肉	300g
荸薺	75g
芹菜	75g
紅蘿蔔	75g
蘋果	1/2個
蔥末	1t
薑末	1t
蒜末	1t
可樂果豌豆酥	1小包
萵苣	1個



調味料 / Seasoning

油	適量
鹽	1t
香菇粉	1t
胡椒粉	1/4t
香油	1t



做法 / Methods

1. 雞胸肉、荸薺、芹菜、紅蘿蔔、蘋果（切好泡點鹽水）切小丁，蔥、薑、蒜切末，萵苣剪圓形片。
2. 雞肉放入炒鍋炒熟，與蔥、薑、蒜爆香，接著放紅蘿蔔、芹菜、荸薺等炒均勻。
3. 起鍋前再加入調味料、蘋果及香油拌勻。
4. 豌豆酥抓碎先放盤裡，再放上炒好的雞肉鬆。
5. 食用時取萵苣一片，包著適量的雞肉鬆即可。

西洋菜牛肉丸湯

8~10人份



材料 / Ingredients

牛絞肉	200g
荸薺	40g
青蔥	30g
香菜	15g
西洋菜	300g
冰水	70g



調味料 / Seasoning

米酒	10g
馬蹄粉	20g
鹽	5g
香菇粉	4g
糖	7g
胡椒粉	1/4t
香油	1t



做法 / Methods

1. 荸薺、青蔥、香菜切末，西洋菜切段備用。
2. 依序將牛絞肉、鹽、冰水、馬蹄粉、米酒放入盆中，先攪拌均勻，再以同一方向攪拌至出筋有黏性。
3. 再依序加入糖、香菇粉、胡椒粉拌勻後，加入荸薺、蔥花、香菜、香油攪拌成牛肉漿。
4. 取湯鍋放適量水，煮至水滾後，將牛肉捏成丸子放入，煮至全部丸子浮起。
5. 最後加入切小段的西洋菜，煮滾另加鹽1/2t調味即可。

薑絲魚片粥

8~10人份

熱量
711 cal
蛋白質
27.8 g
脂肪
4.6 g
醣類
133.4 g



材料 / Ingredients

白飯	300g
魚肉	100g
嫩薑	18g
水	1200g
青蔥	1根



調味料 / Seasoning

鹽	1t
香菇粉	1/2t
胡椒粉	1/4t
香油	1t



做法 / Methods

1. 魚肉切片，嫩薑切細絲，蔥切蔥花備用。
2. 鍋內放水，煮開放入魚片燙熟，撈起。
3. 做法2的湯裡放入白飯煮滾，煮5分鐘至略濃稠。
4. 放入調味料及薑絲、魚片略煮一下。
5. 最後，食用前撒上蔥花即可。

翠玉白菜蒸餃

24個



材料 / Ingredients

- ① 絞腿肉300g、蝦仁75g、香菜5g
- ② 蔥花、薑末、台芹菜末各20g
- ③ 醬油、鹽、糖各1t、胡椒粉1/2t、太白粉1T、香油1T、水3T
- ④ 白麵糰（總重216g）：中筋麵粉120g、沸水（90°C）96g
- ⑤ 綠麵糰（總重221g）：中筋麵粉120g、抹茶粉5g、沸水96g



做法 / Methods

1. 蝦仁洗淨、吸乾水分，拍碎剁切成粒狀。將材料①、②、③混合拌打均勻，冷藏備用。
2. 將材料④中的麵粉放在鋼盆中，沖入90°C以上沸水，攪拌製成白麵糰，⑤料揉成燙麵糰製成綠麵糰。
（Point / 本產品以燙麵法製作。）
3. 將綠麵糰包入白麵糰後，先捲成長條形，分切成每個13g，麵皮包入內餡15g，整形成白菜形狀。排入蒸籠中，水滾大火蒸6~7分鐘即可。

黑糖雜糧饅頭

16個

熱量
170 / 個 cal
蛋白質
5.0 / 個 g
脂肪
3.1 / 個 g
醣類
31.2 / 個 g



材料 / Ingredients

	百分比	重量(g)
中筋麵粉	70	394
全麥麵粉	30	169
速溶酵母粉	1.5	8
黑糖	10	56
黑芝麻	2.5	14

	百分比	重量(g)
核桃	2.5	14
葡萄乾	3.5	20
枸杞	3	17
南瓜子	3	17
水	48	272
沙拉油	3	17



做法 / Methods

- 1/2水量溶解速溶酵母粉，1/2水量溶解黑糖。
- 中筋麵粉、全麥麵粉、黑糖水、黑芝麻置於鋼盆中，倒入酵母水揉至麵糰光滑後，加油再揉至光滑。
- 加入核桃、葡萄乾、枸杞、南瓜子揉均勻，麵糰放鋼盆中覆蓋微濕毛巾，放置10分鐘。
- 麵糰揉成長條狀，切割成16個，每個約60g滾成圓形。
- 將分切整形好的小麵糰放入蒸籠，蓋上蒸籠蓋，以室溫約30°C最後發酵30鐘。
- 待水滾時，以大火蒸饅頭約6分鐘，待饅頭熟成富彈性即可。

香滑芝麻糊

6~8人份

熱量
3291 cal
蛋白質
77.4 g
脂肪
220.5 g
醣類
304.8 g



材料 / Ingredients

黑芝麻粉	150g
花生醬	50g
在來米粉	75g
水	1800g
椰奶	少許



調味料 / Seasoning

紅糖	125g
----	------



做法 / Methods

1. 取湯鍋放水煮開，先加入黑芝麻粉煮滾後，再放入花生醬、糖拌勻。
2. 在來米粉用100g的冷水調開，徐徐倒入，至適當的濃稠度，再次煮滾即可。
3. 食用時可加少許椰奶增加風味。

養生黑豆糊

4~6人份



材料 / Ingredients

黑豆（或黑皮青仁）	50g
紅豆	30g
綠豆	30g
黃豆	30g
薏仁	30g
白木耳	30g
地瓜葉梗	150g
牛奶	150g



調味料 / Seasoning

冰糖	100g
----	------



做法 / Methods

1. 所有豆類、白木耳洗淨後，泡水2小時（可超過）。
2. 做法1食材加與食材平的水及地瓜葉梗一起放入蒸鍋，待水滾後以中火蒸30分鐘熄火。
（POINT / 也可以用電鍋蒸，外鍋放約1又1/2杯水。）
3. 將做法2食材取出，再加入糖、牛奶一起放入果汁機絞碎，最後過篩即可飲用。

水果口袋餅

12個

(烤好可裝飾成 24 個)

熱量
175 / 個 cal
蛋白質
5.5 / 個 g
脂肪
4.6 / 個 g
醣類
30.4 / 個 g



材料 / Ingredients

餅	粉心麵粉	500g
	鹽	10g
	速溶酵母	40g
	水	300g
	總重	850g
餡料	奇異果	2個
	蘋果	2個
	火龍果	1/2個
	葡萄乾	60g
	草莓	12個
	藍莓	60g
	核桃	60g
	鳳梨果醬	120g
軟質乳酪	120g	
優格	60g	



做法 / Methods

1. 餅：麵糰攪拌或以手揉製8~10分鐘，至麵糰光滑。
2. 麵糰溫度：28°C / 基本發酵：20分鐘 / 分割重量：65g / 中間發酵：5分鐘整形成橢圓形（寬8公分長12公分大） / 最後發酵：20分鐘
3. 烤箱預熱，用上火230°C / 下火210°C，烤焙6分鐘，至餅膨脹中空狀，表面未著色即可出爐。
4. 12個口袋餅可對切成24個，裝飾餡料。
5. 餡料以當季時令水果，搭配軟質乳酪及優格或果醬調味即可。