

冷凍蔬菜佳餚集錦

一般的冷凍食品主要以生鮮農、水、畜產品為原料，經洗淨→去除不可食的部份→（蔬菜需經殺菁過程）→急速冷凍（零下18℃以下）→包裝完整並於零下18℃儲存運銷。經過殺菁處理的冷凍蔬菜已有80%的熟度，因此烹調時只需在再給予20%的熟度即可，切勿加熱過度，常用冷凍蔬菜以根、莖、豆科類為主，以下謹依後段烹調方法之不同說明冷凍蔬菜的解凍要領並介紹幾道蔬菜食譜。

焗、烤：冷凍敏豆、青花菜等可作成培根捲，或西式奶焗類菜餚，此時冷凍蔬菜不需解凍，直接烹調使用即可。

燉、煮：冷凍蔬菜作為燉、煮時不需解凍，直接烹調即可，但要注意控制火候，以防止烹煮過度。

炒：冷凍蔬菜需先在熱水中瞬間川燙（若時間稍為充裕時，亦可置於常溫自來水內數分鐘）以去除表面冰霜，瀝乾水分再放入鍋中快炒。

炸：冷凍蔬菜不需解凍，直接下油鍋以中火油炸即可，但要注意不可一次放入太多冷凍蔬菜至油鍋，以免油溫急速下降，導致成品吸油過多。

蒸：冷凍蔬菜無需解凍，直接放入蒸鍋裡加予蒸熟即可。



什錦咖哩雞

材料：

冷凍紅蘿蔔球	50克
冷凍馬鈴薯球	50克
冷凍白花菜	50克
小洋蔥球（罐頭）	50克
雞腿	150克
沙拉油	3湯匙
咖哩粉	2湯匙
高湯	1又1/2杯
鹽	1茶匙
胡椒	1/4茶匙
太白粉	2湯匙

作法：

- ①先將雞腿洗淨切塊、小洋蔥球倒掉多餘的水分備用。
- ②將沙拉油放入深鍋內加熱，先放入咖哩粉以文火炒香，加高湯煮至水沸騰時，依序放入雞腿塊、小洋球、冷凍馬鈴薯球及冷凍紅蘿蔔球等轉中火續煮20分鐘後，再加冷凍白花菜、鹽、胡椒等調味，轉大火以太白粉水勾芡即可。



沙拉麵包

材料：

冷凍混合蔬菜	80克
三明治火腿	20克
長型沙拉包	5個
美乃滋	40克

作法：

- ①冷凍混合蔬菜先以含鹽沸水燙3分鐘左右，撈出置於冷開水中冷卻備用。
- ②三明治火腿切丁、長型沙拉包60度角縱切(不要切斷)備用。
- ③撈出冷卻好的混合蔬菜先稍為壓乾水分，加入火腿丁及一半的美乃滋拌勻，將混合好的餡料分為4份包入切好的麵包中，再擠上剩餘的美乃滋即可。



日式天婦羅

材料：

冷凍馬鈴薯球	250克
煙燻火腿片	30克
巴西利	10克
牛奶	½杯
玉米粉	20克
比薩用起士絲	60克

作法：

- ①先將煙燻火腿片切絲，巴西利洗淨切碎，玉米粉過篩置於容

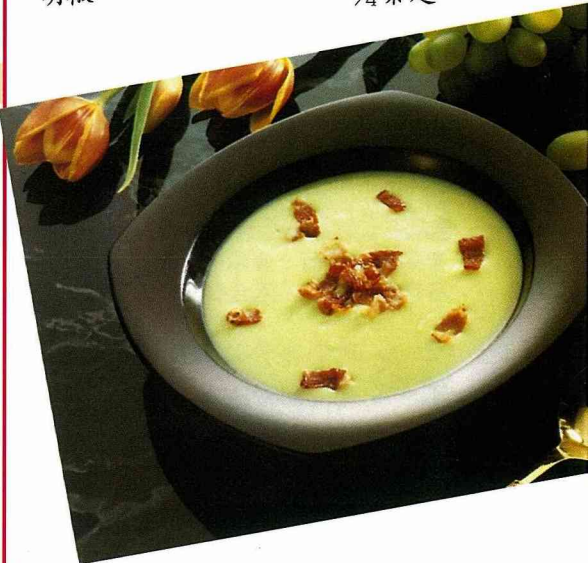
器中備用。

- ②牛奶以中火煮至微滾，讓小火將玉米粉一面攪拌一面分次加入，直到完全混合均勻。
- ③將冷凍馬鈴薯球平鋪於容器內，煮好的牛奶糊(作法②)淋在上面，再依序撒上巴西利、火腿絲及比薩用起士絲等，放入烤箱以170℃烤10分鐘左右，至起士絲表面略呈褐色時，取出即可。

培根青豆湯

材料：

冷凍青豆仁	80克
洋蔥	30克
培根	30克
奶油	2湯匙
中筋麵粉	½杯
高湯	5杯
鮮奶	1杯
鹽	1茶匙
胡椒	¼茶匙



作法：

- ①先用果汁機將冷凍青豆仁及高湯2杯打3分鐘左右，倒出來後利用篩子過濾並與盛餘高湯混合均勻，備用。
- ②洋蔥洗淨切片、培根煎至略呈焦黃時，切碎備用。
- ③中火加熱奶油後，先放洋蔥片炒香，再轉小火將麵粉分次加入，拌炒均勻，一邊攪拌一邊加入青豆高湯(作法①)，水滾時，加調味料及鮮奶。
- ④食用時撒上碎培根即可。