

地方廚藝研習班 創意食譜

資料提供／財團法人中華CAS優良食品發展協會

洋蔥櫻花蝦



【材 料】洋蔥1個，櫻花蝦100克，芝麻10克，雞蛋2個（可加點太白粉水）。

【調味料】醬油100克，烏醋200克，糖100克，味淋1T，白醋1T。

- 【作 法】
1. 洋蔥切絲泡冰水。
 2. 雞蛋煎成蛋皮切絲。（先暖鍋，稍涼，用衛生紙沾油）
 3. 將櫻花蝦炒香加入芝麻和少許糖備用。（一點點油小火炒香）
 4. 洋蔥瀝乾入皿，調味醬油、醋、淋上將蛋絲放入。
 5. 再加入櫻花蝦，食用時，再用筷子攪拌，風味佳。

◎雞蛋可加點太白粉水煎起來比較容易且好看。

茼蒿番茄



【材 料】茼蒿絲卷10個，小番茄10個，紅番茄1個，黃金番茄1個。

【調味料】糖2T、洋蔥末100克、醬油2T、白醋1T。

- 【作 法】
1. 小番茄去投入皿排中央。
 2. 紅番茄、黃金番茄各切成五片去皮去子。
 3. 洋蔥末先炒香，再放醬油、最後放番茄丁、糖與醋。
 4. 將茼蒿燙水後，放入番茄葉片，將醬汁淋上即可，冰涼食用更佳。

XO醬牛蒡



【材 料】牛蒡600克，XO醬2-3T，蠔油1T，糖1T，蔥1支，蛋白半個。

- 【作 法】
1. 牛蒡去皮用刨刀刨成片，泡冰水。
 2. 里肌肉切片入漿（蛋白+1/2+太白粉+少許醬油，拌勻之後加少許沙拉油），蔥切小段。
 3. 里肌肉過油。（熱鍋冷油）
 4. 蔥爆香加入XO醬、蠔油、糖、牛蒡瀝乾放入鍋裡快炒，起鍋後入皿即可。

◎XO醬主要配方：紅蔥（頭）蒜（頭）、辣椒、蝦米、鹹魚、干貝、金華火腿切成末細火慢炒。

牛蒡香繡球

【材 料】牛蒡200克，乾冬菇2朵，絞肉300克，蝦仁200克，白表粒（肥肉粒）4兩，雞蛋1個。

- 【作 法】
1. 將牛蒡切絲後，拌入鹽水，即可用餐紙巾瀝乾或吸乾，上生粉（蛋黃粉）備用。
 2. 蝦仁、白表切粒，薑，蔥切末。
 3. 將以上材料拌入絞肉、蛋白、調味料，用甩拍方式讓食材更具口感。
 4. 牛蒡絲包覆食材外表，炸熟、酥脆即可。

食材處理要訣：

◎絞肉買回之後要再剁一下、蝦仁切小粒（不要打成泥，會失口感）。牛蒡切絲採斜切片方式切絲，即向前推切，蔥也是。





菠蘿炒梅柳

- 【材 料】青椒1個，紅沙蝦10尾，鳳梨100克，紅蘿蔔50克，梅肉8兩，蔥1支，薑少許。
- 【作 法】1.梅肉(先拍打)切片醃製(少許醬油2T、鹽1/4T、水11/2T，入味之後+蛋黃抓一下。再放太白粉1T至有一點糊狀，炸前再裹乾太白粉)。
- 2.蔥段，薑，青椒(切菱形片)、紅蘿蔔及鳳梨皆切片。(用熱水泡即可，不要直火加熱，營養會流失)
- 3.梅肉上太白粉後，炸熟。
- 4.蔥、薑、爆香後，加糖醋汁勾欠，即可放入所有材料(青椒最後放)。

香芒明蝦球

- 【材 料】金煌芒果1個，大草蝦仁500克，青椒1/2個。
- 【作 法】1.金煌切粗條，泡入溫醋或味淋水中。
- 2.蝦仁開背醃製後，上太白粉炸熟。
- 3.青椒切菱形。
- 4.熱鍋炒香蔥段後，加入糖醋汁和所有材料即可。

烹調要訣：

1.蝦仁要先用1t鹽、1/2t胡椒，待會再放蛋白，炸前先放太白粉裹一下，然後再裹麵粉，炸出來的蝦仁才會外酥而內有咬勁。

2.糖醋汁：番茄汁：砂糖(再加熱)：醋(亦可加梅汁)比例為1：2：3。



黃金鮑酥

- 【材 料】調味鮑魚片1/2包，黃地瓜300克，罐頭玉米粒1/2罐，沙拉醬1/3包，乾淨的桂花糯米紙28張，細麵包粉1/4包+太白粉1T，雞蛋3個。
- 【作 法】1.地瓜去皮切粗條(切片亦可)蒸熟後壓成泥。
- 2.用糯米紙(2張/次)包入調味鮑魚片、地瓜泥、玉米粒、少許沙拉醬，包成春捲狀。
- 3.先沾蛋液再附著麵包粉入油鍋炸至黃金色即可。

筍尖炆田腿

- 【材 料】綠竹筍4支，田雞腿500克，蔥1支，薑50克，蒜頭(切片)數粒，冬菇6朵，紅蘿蔔20克
- 【作 法】1.生綠筍切角滾刀塊，與田腿分別炸過備用。
- 2.薑片、蔥斜切、紅人切菱形。
- 3.炒香蔥蒜後，加少許酒，熱油熟透過田腿、筍角、蒜仁、冬菇用鹽1/2t、醬油1T、蠔油悶燒使之入味即可。

烹調要訣：

◎烹調要訣：蔬菜類先，蠔油+少許麵粉、胡椒+少許糖，燜一下，再放田雞腿，起鍋前勾欠。

