



雲林

好食材



高麗菜

料理



01

高麗菜封



食材

高麗菜 1 個、
三層豬肉 1 斤

調味料

醬油 2 大匙、
冰糖少許、米
酒 2 大匙

作法

1. 高麗菜整顆洗淨，切除中間整枝蒂頭，整顆滾水燙煮 10 鐘，撈起瀝乾水份。內部小葉片先取出一小部份(勿丟棄)，形成一個盅型備用。
2. 豬肉切塊熱水洗掉血水，加醬油、冰糖、米酒、水放入電鍋滷煮 30 分鐘。
3. 整顆高麗菜盅放入鍋裡加入豬肉滷汁，滷至高麗菜軟爛後，將高麗菜剪成十字菜片翻開放上豬肉即可。

02

高麗菜飯



食材

三杯米(約 450 g)
、三杯水(約
450 g)、高麗菜
半顆、蝦米、香
菇、豬肉適量、
紅蔥頭

調味料

醬油、胡椒粉、
糖少許

作法

1. 白米洗淨。
2. 高麗菜洗淨切小片。
3. 起油鍋加入蝦米、香菇、紅蔥頭爆香後加入豬肉絲炒熟，再加入調味料與高麗菜，拌炒完成備用。
4. 米飯加入做法 3 拌均放入電鍋。

03

高麗菜煎餅



食材

高麗菜500克、紅蘿蔔絲8克、蔥花20克、芹菜末20克、雞蛋1顆、M50米穀粉120克、水180克

調味料

鹽3克、白醬油15克、白胡椒適量

作法

1. 所有食材洗淨，高麗菜切絲或直接以手捏碎瀝乾水份備用，紅蘿蔔切細絲。
2. 取一攪拌盆，倒入麵粉、米穀粉（可在盆上架濾網順便過篩），打入雞蛋，調成麵糊。
3. 將所有處理好的食材倒入攪拌盆中與麵糊一起拌勻，同時加入鹽、白胡椒粉調味，攪拌均勻即完成高麗菜煎餅麵糊。
4. 平底鍋放少許油（不沾鍋可不放油），用湯勺挖取適量麵糊在鍋中煎，煎至兩面金黃色時即可出盛盤。

04

高麗菜春捲



食材

高麗菜、春捲皮、紅蘿蔔、豆芽菜

調味料

糖、花生粉

作法

1. 將高麗菜、紅蘿蔔洗淨切絲、豆芽菜分別過水燙熟。
2. 春捲皮(1張半)鋪在大盤上分別加入花生粉→紅蘿蔔絲→豆芽菜→高麗菜絲再撒上糖粉，捲成春捲即可。
3. 亦可於捲起前加入炒過的肉絲。

05

黃金泡菜



食材

高麗菜700g、南瓜肉50g、紅蘿蔔50g、蒜頭6顆、紅辣椒1大匙

調味料

鹽30g、糖100g、白醋100g

作法

1. 辣椒切片；南瓜、胡蘿蔔去皮後，切薄片備用。
2. 高麗菜洗淨後，切大塊狀剝散，放入塑膠袋中，加入鹽巴，抓緊袋口，用力搖晃均勻，醃製5分鐘至出水後，擠乾水分備用。
3. 起鍋入50g的沙拉油，下南瓜片、紅蘿蔔片炒軟後，放入調理機中，加糖、白醋、蒜頭打勻備用。
4. 取一水晶碗，將辣椒片與做法2、做法3放進碗裡攪拌均勻，放入冰箱冷藏，醃4小時即可。



06

台式泡菜



食材

高麗菜1棵(約2公斤)

調味料

水400g(1碗約200g)
鹽50g、糖200g、白醋200g

作法

1. 高麗菜洗淨後，切大塊狀剝散，風乾加入鹽巴，醃製5~10分鐘至出水後，擠乾水分備用。
2. 取鍋將調味材料一起煮滾後，沖入備用高麗菜即可。



07

高麗菜水餃

食材

水餃皮 1 斤、
高麗菜 1 個、
碎肉 1 斤

調味料

醬油、胡椒粉
、香油、薑末

作法

1. 高麗菜洗淨切細，加入鹽巴少許拌一拌，讓它出水後擰乾。
2. 絞肉加入鹽巴少許摔打至出筋。
3. 取一鍋子將作法 1 和作法 2 加入調味料拌勻即是水餃餡。



08

高麗菜捲

食材

高麗菜 1 顆

餡料

魚漿半斤、豬絞肉半斤、胡椒少許、鹽少許、香油少許、醬油少許

作法

1. 切除高麗菜底部的硬芯，洗淨放進滾水裡煮燙，邊燙邊剝，一層一層剝下放涼。
2. 用刀削粗硬的主葉脈。
3. 將削下來的葉脈切成小丁摻入餡料攪拌均勻。
4. 勺一匙餡，擺在高菜葉片靠近芯的部份，將左右兩側分別向內折起，再向另一端捲緊。
5. 放入電鍋蒸煮 20 分鐘即可。



09

炒高麗菜

食材

高麗菜1/3顆蒜(切末)
2顆辣椒(切末)1條

調味料

鹽少許糖少許

作法

- 1.高麗菜切片、蒜、辣椒(切末)備用
- 2.熱鍋後將蒜、辣椒略炒加入高麗菜後蓋起鍋蓋30秒，開鍋蓋加入鹽、糖調味起後起鍋

10

高麗菜乾湯

食材

高麗菜乾抓一把、
豬大骨排一根、
芹菜一棵

調味料

鹽、糖少許

作法

- ①排骨剝成適當大小洗淨，煮少許水汆燙，撈出清洗乾淨，備用
- ②高麗菜乾清洗一兩次，泡冷水約10分鐘，再次清洗一兩次以免有砂礫，擰乾菜乾
- ③芹菜切除蒂頭，去葉，洗淨切末
- ④排骨加水置入湯鍋中，大火煮開改小火燜煮20-25分鐘至排骨肉熟軟
- ⑤改大火，加入高麗菜乾煮開，中火續煮約5-8分鐘千萬別煮太久，免得高麗菜乾太爛也沒了香味