

《台灣風味食譜》家常版

酸辣蓑衣黃瓜

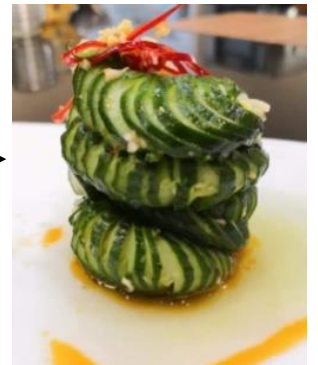
材料：小黃瓜 15 公斤 蒜頭碎 200g 紅辣椒 200g

調味料：鹽適量 糖 200g 香油 300cc 辣油 100cc 花椒油 100g 白醋 2000cc

做法：

1. 小黃瓜兩面切成斜刀抓鹽去青，以飲用水洗去鹽備用。
2. 蒜頭切蒜，紅辣椒切絲備用。
3. 將所有材料及調味料拌勻即可完成。

※所需器具：大容器鍋



蟹黃海鮮豆腐煲

材料：雞蛋豆腐 20kg 胡蘿蔔 20 條 蟹肉 1kg 蝦仁 2kg 花枝 2kg 甜豆莢 600g 薑碎 100g 蒜碎 200g

調味料：太白粉 1kg 雞高湯(蔬菜高湯)6000cc 紹興酒 300cc 鹽適量 胡椒粉適量 香油適量

做法：

4. 將雞蛋豆腐切塊炸至金黃備用。
5. 甜豆莢切斜段備用。
6. 胡蘿蔔以湯匙刮取成泥，加入蟹肉泥 100g 及太白粉拌勻備用。
7. 將蝦仁剖半，花枝切梳子片以鹽、胡椒、米酒及太白粉抓醃燙熟備用。
8. 起鍋入油，將胡蘿蔔泥炒成蟹黃備用。
9. 同上鍋爆香薑碎及蒜碎，加入高湯、豆腐及蟹黃煨煮調味勾芡，再加入甜豆莢海鮮料及香油拌勻即可完成。

※所需器具：大湯鍋 炸鍋 大炒鍋 炒杓 漏勺



市街巷仔骰子牛菲力

材料：牛菲力 15Kg(5 條) 蒜頭片 600g 蒜碎 300g 紅蔥頭碎 300g

調味料：蔥 300g 鹽 100g 糖 100g 太白粉 600g

醬汁：日本黃金之味烤肉醬 6 瓶, 豆瓣醬 800g 蠔油 300g 海鮮醬 600g 糖 250g

1. 修切牛菲力 2.5cm*2.5cm 骰子形狀。
2. 以太白粉、鹽、糖及水醃製牛菲力丁。
3. 熱鍋煎牛菲力至外皮焦香，內部約 6 分熟，倒出備用。
4. 起鍋爆香蒜末、蔥段、乾蔥末、加入煎好的牛菲力以及醬汁快速爆炒。
5. 盛盤，撒上油炸蒜片即完成。

※所需器具：大炒鍋 炸鍋 炒杓 漏勺 大網盆醃肉用

台灣夜市鹽酥雞



材料：去皮去骨雞胸肉 15kg 甜不辣 5kg 九層塔 600g 蒜碎 300g 地瓜粉 3kg 鹽酥雞粉適量
調味料：日本醬油 500cc 五香粉 200g 蒜粉 150g 雞蛋 15 顆麵粉 600g 鹽少許 胡椒少許 糖少許

做法：

1. 雞胸切塊，甜不辣切條狀備用
2. 將雞胸肉塊加入調味料抓醃備用
3. 起油鍋，分別將雞塊沾上地瓜粉、甜不辣條、九層塔炸熟，加入鹽酥雞胡椒粉及蒜碎拌勻即可完成。

※所需器具：大炒鍋、炒杓、漏勺、(大網盆、醃肉使用，大網盆、粘裹地瓜粉使用)

金瓜炒新竹風城米粉



材料：台灣新竹細米粉 10kg 紅蔥頭碎 1kg 蔥段 800g 南瓜粗絲 2kg 乾香菇絲 600g 蝦米 600g
豬肉絲 1kg 南瓜泥 5kg 中芹菜 600g 新鮮中卷 3kg 新鮮蝦仁 3kg 雞高湯 3000cc

調味料：鹽適量 胡椒粉適量 烏醋適量

做法：

1. 蝦仁剖半，中捲切圈狀備用。
2. 將米粉浸泡至軟撈起備用。
3. 起油鍋，炸南瓜粗絲備用。
4. 起鍋，爆香蝦米、香菇絲、蔥段、豬肉絲拌炒加入雞高湯及南瓜泥調味，再加入米粉蓋上鍋蓋燜 3-5 分鐘。
5. 繼續加入金瓜絲、蝦仁及中卷再燜 2 分鐘。
6. 最後加入調味料及中芹碎即可完成。

※所需器具：大炒鍋、炒杓、漏勺、(大網盆、醃肉及浸泡米粉使用)

嘉義蔥油雞肉絲飯



材料：白米 8kg 紅蔥頭 2kg 蒜頭碎 600g 雞胸肉 15 付 香菜 100g 沙拉油適量

調味料：日本醬油 200cc 糖 600g 雞高湯 3000cc 鹽適量胡椒粉適量 紹興酒 200cc

做法：

1. 白米洗淨加入沙拉油煮成熟飯備用。
2. 雞胸肉加入鹽、胡椒粉及紹興酒抓醃蒸熟，剝成絲備用。
3. 紅蔥頭切圈狀，起少許油鍋炸至金黃酥脆撈起備用。
4. 同上鍋蔥油加入醬油、糖、雞高湯及鹽調勻成蔥油汁備用。
5. 將白米飯鋪底，依序加上雞肉絲、蔥油、油蔥酥及香菜即可完成。

※所需器具：大平底鍋、夾子、細網漏勺、煮飯鍋或蒸籠、(大網盆、醃肉使用)、長方大鋼盤

私藏台灣豆腐麻糬

材料：中華嫩豆腐 30 盒 (1 盒 300g) 日本太白粉 2400g 花生粉 3kg 二砂糖 1kg 黑芝麻 200g

做法：

1. 將豆腐及日本太白粉倒入果汁機攪拌成泥備用。
2. 將豆腐泥倒入不沾鍋中，以中小火攪拌成團狀取出，粘上花生糖粉即可完成。

※所需器具：不沾鍋 木炒杓 果汁機

