

張國榮・曾文燦◎著

# 台灣小吃

兩大名廚30年以上的獨門絕學，傾囊相授

# 料理王



116種——高湯、醬料、小菜、  
滷味、經典小吃，簡易快學料理DIY

開店必備的生財料理，

顧客滿意，老闆開心，

讓您餐餐呈現不同的風味，

全家最完美幸福的饗宴，

展現廚藝的好幫手，小吃教學最佳的工具書



# Contents

## ◆小吃必學15道秘方

### 懷念古早味

清香肉燥	8
素食肉燥	8
豆腐乳肉燥	8

### 百味醬為先

鄉味肉圓醬	9
家常五味醬	9
紫蘇酸梅醬	9

### 煲一鍋好湯

大骨高湯	10
海鮮高湯	10
素食高湯	10

### 美極開味菜

涼拌山藥絲	11
涼拌西洋芹	11
涼拌四季豆	11

### 滴出人間美味

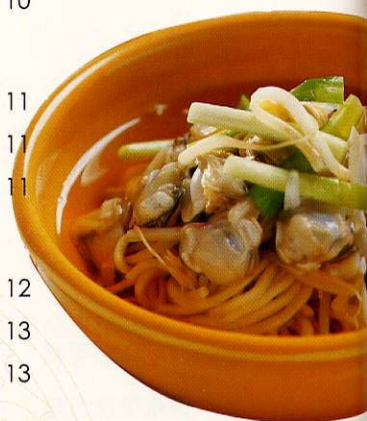
五香小菜	12
鹹水鴨肉	13
清香素雞	13

## ◆大廚烹調4大秘訣

煎—小黃魚	14
煎—菜脯蛋	14
炒—韭黃肉絲	15
炒—宮保雞丁	15
煮—鹹菜豬肚湯	16
煮—杏菜銀魚羹	16
炸—雞翅膀	17
炸—麵糊年糕	17

## ◆基隆

香炸天婦羅	19
炒韭菜天婦羅	19







香滑花枝羹	20
原味鼎邊趖	22
紅麴鰻魚湯	24
奶油焗螃蟹	25

### ◆台北

蚵仔大腸麵線	26
大腸包小腸	27
淡水阿給	28
藥燉排骨	29
淡水滷鐵蛋	30
九份芋圓湯	31
麻辣鴨血	32

### ◆桃園

活魚三吃	
1 沙茶魚頭煲	34
2 薑絲魚湯	34
3 清蒸滑水	34
炸醬黑豆乾	36
刈菜雞	37



### ◆新竹

新竹炒米粉	38
新竹貢丸湯	39

### ◆苗栗

薑絲炒大腸	40
紅醃炸豬肉	42
客家小炒	44
長豆排骨湯	45
梅菜五花肉丸	46
梅菜肉片湯	46
金鈎花菜乾	48

### ◆台中

台中牛肉麵	50
雙色珍珠丸	52
豐原排骨麵	53







清水筒仔米糕	54
香菇肉羹	55
雞腳凍	56

#### ◆南投

地瓜包&山藥包&紅薯包	58
香Q竹筒飯	60
香菇筍仔飯	61
南投意麵	62
筍乾爌肉	63



#### ◆彰化

彰化肉圓	64
彰化鹹湯圓	64
網油三絲捲	66
黑豆燉羊腳	67
彰化蛤仔麵	68
鹿港蚵仔煎	70
溪湖羊肉爐	71
傳統蚵仔酥	72
麻油蚵	73
蚵仔仁	73
薏仁四神湯	74

#### ◆雲林

北港鴨肉羹	76
-------	----

#### ◆嘉義

海鮮蒸蛋	78
嘉義雞肉飯	79
布袋海產粥	80
烤虱目魚肚	82

#### ◆台南

安平烏魚子	84
蝦捲	86







棺材板	87
三杯雞	88
三杯小卷	88
紅面薑母鴨	90
蒜頭雞	91
當歸鴨肉麵線	92
蚵仔拌麵線	93
台塑牛肉麵	94
台南擔仔麵	96
台南魷魚羹	97

### ◆高雄

沙茶炒羊肉	98
岡山羊肉爐	100
美濃粿條	101

### ◆屏東

萬巒豬腳	102
綜合豬血湯	104

### ◆台東

鹹米苔目	106
------	-----

### ◆花蓮

小魚乾炒山蘇	108
生炒鮮金針	110

### ◆宜蘭

宜蘭拌鴨賞	112
魚丸米粉湯	114

### ◆金門

炒蟹腳	116
-----	-----

### ◆馬祖

蒜子燒黃魚	118
-------	-----

### ◆澎湖

海鮮炒仙人掌麵	120
---------	-----





# 清香肉燥

## 材料 | Ingredients | 10~12人份

豬後腿肉 300公克 豬皮 50公克  
豬肥肉 100公克 紅蔥頭 100公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油 100公克 冰糖 30公克  
米酒 50cc 清水 300cc

## 作法 | Methods |

- 1.紅蔥頭切薄片；豬後腿肉、豬肥肉切細粒；豬皮放入滾水煮熟，取出瀝乾，切細粒。
- 2.炒鍋放入豬肥肉，慢火炸至出油，撈除豬油渣。
- 3.紅蔥頭片放入油鍋，炸至香酥後撈起。
- 4.剩餘炸油放入豬後腿肉粒炒香，加入豬皮粒、炸豬油渣，倒入調味料慢火煮30分鐘後，再加入紅蔥酥再煮10分鐘即成。



# 素食肉燥

## 材料 | Ingredients | 10~12人份

素肉 100公克 薑 50公克  
香菇 50公克 麻油 50公克  
素火腿 50公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油 100公克 冰糖 30公克  
米酒 50cc 清水 300cc

## 作法 | Methods |

- 1.素肉、香菇泡水至軟，取出瀝乾，切細粒；素火腿切細粒；薑去皮洗淨，切末。
- 2.炒鍋放入麻油，加入薑末以小火慢煮爆香。
- 3.加入素肉粒、香菇粒、素火腿粒及全部調味料以慢火煮30分鐘即成。

# 豆腐乳肉燥

## 材料 | Ingredients | 10~12人份

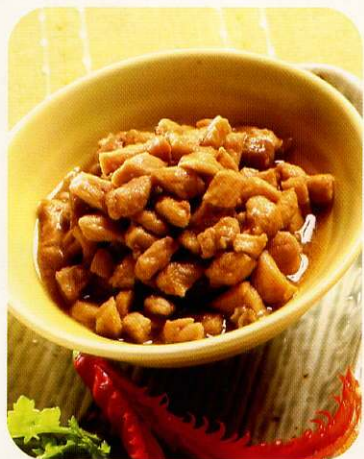
豬後腿肉 300公克 紅蔥頭 50公克  
豬肥肉 100公克 蒜頭酥 50公克  
豬皮 50公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油 50公克 豆腐乳 50公克  
米酒 50cc 清水 300cc  
冰糖 30公克

## 作法 | Methods |

- 1.紅蔥頭切薄片；豬後腿肉、豬肥肉切細粒；豬皮放入滾水煮熟，取出瀝乾，切細粒。
- 2.豬肥肉放入炒鍋，慢火炸至出油，變成油渣，撈除豬油渣。
- 3.紅蔥頭片放入油鍋，炸至香酥後撈起。
- 4.剩餘炸油放入後腿肉炒香後加入豬皮粒，炸豬油渣，加入調味料慢火煮30分鐘後，加入紅蔥酥、蒜頭酥再煮10分鐘即成。







## 鄉味肉圓醬

材料 | Ingredients | 4~6人份

醬油	20公克	芝麻醬	20公克
蕃茄醬	100公克	清水	100cc
冰糖	20公克	在來米粉	50公克

作法 | Methods |

1. 醬油、蕃茄醬、冰糖、芝麻醬倒入鍋，加入清水煮沸。
2. 倒入在來米粉勾芡即成。

### Tips

甜度可因各人喜好而做適當調整。

## 家常五味醬

材料 | Ingredients | 4~6人份

礦泉水	50cc	細砂糖	30公克	白醋	10公克	青蔥末	10公克
醬油	20公克	芝麻醬	20公克	薑末	20公克	香菜末	10公克
蕃茄醬	100公克	烏醋	20公克	蒜泥	20公克	紅辣椒 (去籽切末)	10公克

作法 | Methods |

1. 全部材料混合調勻即成。

### Tips

甜或辣味可因各人喜好而做適當調整。



## 紫蘇酸梅醬

材料 | Ingredients | 4~6人份

軟烏梅 (肉連汁)	50公克	桂花醬	10公克
麥芽糖	50公克	礦泉水	50cc

作法 | Methods |

1. 軟烏梅去籽切碎放入鍋，加入烏梅原汁、麥芽糖、桂花醬、礦泉水，用隔水加熱方法煮勻溶化即成。

### Tips

甜度可因各人喜好而做適當調整。

# 大骨高湯

## 材料 | Ingredients | 4~6人份

豬大骨 1200公克      白胡椒粒 5公克      清水 4000cc  
雞骨 1200公克      桂圓肉 5公克

## 作法 | Methods |

1. 豬大骨、雞骨先放入滾水汆燙，撈起洗淨放入鍋。
2. 加入白胡椒粒、桂圓肉、清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮2~3小時，用密網過濾即成。



# 海鮮高湯

## 材料 | Ingredients | 4~6人份

魚骨 1200公克      白胡椒粒 5公克      清水 3000cc  
蛤蜊 600公克      薑片 50公克

## 作法 | Methods |

1. 魚骨洗淨；蛤蜊放入鹽水吐沙後洗淨。
2. 魚骨、蛤蜊放入鍋，加入白胡椒粒、薑片、清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮1~2小時後用密網過濾即成。

# 素食高湯

## 材料 | Ingredients | 4~6人份

黃豆芽600公克      白蘿蔔100公克      芹菜20公克  
高麗菜600公克      昆布100公克      薑20公克  
紅蘿蔔100公克      香菇20公克      清水4000cc

## 作法 | Methods |

1. 香菇、昆布泡水至軟洗淨，切塊；黃豆芽洗淨；芹菜洗淨切段。
2. 紅、白蘿蔔去皮洗淨，切塊；高麗菜洗淨，切塊。
3. 全部材料放入鍋，加入清水煮沸，去除表面雜質，轉小火熬煮2~3小時後用密網過濾即成。







## 涼拌山藥絲

材料 | Ingredients | 4~6人份

白色山藥 80公克

紅色山藥 80公克

沾醬：

紫蘇酸梅醬（或芥菜醬） 少許

作法 | Methods |

1. 白色、紅色山藥去皮洗淨，刨絲排盤。

2. 沾紫蘇酸梅醬（參考第9頁）或芥菜醬食用即成。

## 涼拌西洋芹

材料 | Ingredients | 4~6人份

西洋芹菜 300公克

調味料 | Seasoning |

芝麻醬 20公克

醬油 30cc

日本芥菜醬20公克

細砂糖 15公克

作法 | Methods |

1. 西洋芹菜去皮洗淨，切長條形（2×4CM）；調味醬材料放入碗內拌勻。

2. 西洋芹菜放入滾水汆燙後迅速撈起，浸泡冰水，待冷撈起，瀝乾水分。

3. 加入調味醬拌勻即可食用。



## 涼拌四季豆

材料 | Ingredients | 4~6人份 調味料 | Seasoning |

四季豆 200公克

鹽 1茶匙

香油 1湯匙

紅辣椒 1條

黑胡椒粉 1/2茶匙

細砂糖 1/2匙

蒜頭末 2粒

柴魚粉 1/2茶匙

作法 | Methods |

1. 四季豆去頭尾洗淨，切長條形(4cm)，放入滾水汆燙後迅速撈起，浸泡冷水，待冷撈起，瀝乾水分。

2. 紅辣椒去籽切末放入鍋，加入蒜頭末、四季豆、全部調味料拌勻盛盤即可享用。





# 五香小菜

## ——滷汁調配

### 材料 | Ingredients |

豆腐乾	100公克
海帶	100公克
豬耳朵	100公克
冰糖	30公克
黑醬油	300cc
淡醬油	300cc
米酒	100cc
清水	1800cc

### ◆滷包

花椒	10公克
八角	2粒
枸杞	10公克
桂皮	10公克
丁香	10公克
陳皮	5公克

### 香料 | Admixture |

青蔥段	20公克
薑片	15公克
蒜頭	10公克
紅辣椒片	2條



### 作法 | Methods |

1. 熱油鍋，放入全部香料爆香取出備用。
2. 全部材料放入鍋煮沸，加入滷包材料及全部香料，熬煮約30分鐘。
3. 加入豬耳朵滷45分鐘，取出，再放入豆腐乾、海帶滷約15分鐘取出即可享用。

# 12





## 鹹水鴨肉

### 材料 | Ingredients |

鴨肉	半隻	◆滷包	
冰糖	30公克	花椒	10公克
淡醬油	300公克	八角	2粒
米酒	100cc	枸杞	10公克
清水	1800cc	桂皮	10公克
青蔥	20公克	糖	1/2茶匙
薑	15公克		

### 作法 | Methods |

1. 鴨肉洗淨；全部材料（除了鴨肉）放入鍋煮沸。
2. 加入滷包材料熬煮約30分鐘。
3. 放入鴨肉轉小火浸泡30分鐘，熄火再浸泡20分鐘，取出待涼，剝塊排盤，沾胡椒鹽即可食用。

### Tips

胡椒鹽製作：鹽2茶匙＋胡椒粉1茶匙拌勻即成。

## 清香素雞

### 材料 | Ingredients |

素雞	300公克	清水	1000cc	八角	2粒
冰糖	30公克	薑	15公克	枸杞	10公克
素蠔油	100cc	紅辣椒	2條	桂皮	10公克
醬油	100cc	◆滷包		糖	1/2茶匙
米酒	50cc	花椒	10公克		

### 作法 | Methods |

1. 素雞洗淨；全部材料放入鍋煮沸。
2. 加入滷包材料熬煮約30分鐘。
3. 放入素雞轉小火煮約15分鐘後，取出待涼，切片排盤，沾胡椒鹽食用即成。





# 小黃魚

★重點：赤、香、酥、少油

材料 | Ingredients | 4人份

黃魚 1尾

調味料 | Seasoning |

鹽 少許

作法 | Methods |

1. 黃魚洗淨，擦乾水分，撒上少許鹽。
2. 起油鍋加入少許鹽，放入黃魚用中火煎至兩面呈金黃色即成。



# 菜脯蛋

材料 | Ingredients | 4~6人份

調味料 | Seasoning |

蘿蔔乾 50公克

鹽 少許

雞蛋 2粒

鴨蛋 2粒

青蔥末 10公克

作法 | Methods |

1. 蘿蔔乾先泡水10分鐘，撈出瀝乾水分；雞蛋、鴨蛋、青蔥末、雞粉打均勻成蛋液。
2. 起油鍋放入蘿蔔乾炒乾。
3. 倒入蛋液轉中火用竹筷從中間稍微撥開，讓生蛋液流入底部煎至微金黃色，再翻面轉小火煎熟即成。



## 韭黃肉絲

★重點：快速、乾鬆味道好

材料 | Ingredients | 4~6人份

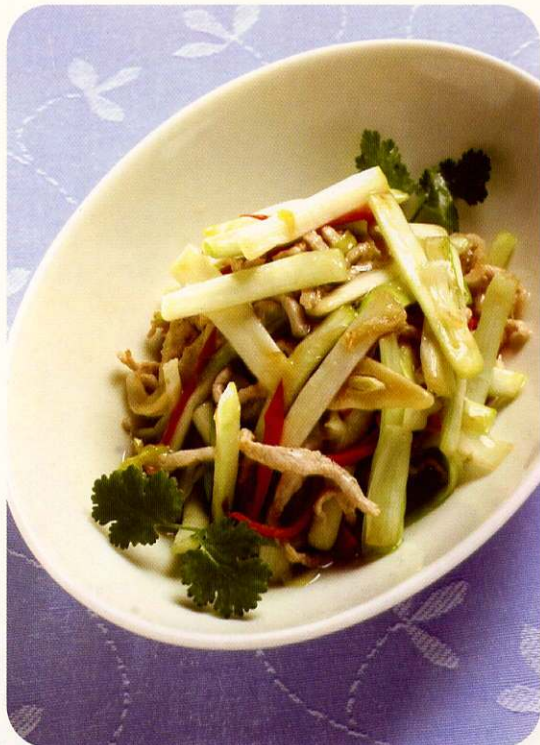
肉絲	150公克	◆ 醃料	
韭黃	100公克	醬油	1茶匙
紅辣椒	2條	太白粉	1茶匙
蒜泥	10公克	香油	1茶匙

調味料 | Seasoning |

糖	1/2茶匙
鹽	1茶匙

作法 | Methods |

1. 韭黃洗淨切段；紅辣椒洗淨，去籽切絲；肉絲加入醃料拌勻。
2. 起油鍋放入肉絲過油撈起，加入韭黃、紅辣椒絲、蒜泥爆香。
3. 倒入肉絲及調味料快速炒勻即成。



## 宮保雞丁

材料 | Ingredients | 4~6人份

雞胸肉丁	150公克	薑片	10公克	醬油	1茶匙
紅辣椒乾	20公克	青椒	20公克	太白粉	1茶匙
花生米	20公克	紅辣椒	20公克	香油	1茶匙
青蔥	10公克	蒜泥	10公克	糖	1茶匙

調味料 | Seasoning |

作法 | Methods |

1. 雞胸肉切丁加少許醬油、太白粉先拌勻。
2. 紅辣椒乾切長丁；青蔥洗淨切段；青椒、紅辣椒洗淨切小方塊。
3. 起油鍋放入雞胸肉丁先過油撈起，加入蒜泥、薑片、紅辣椒乾爆香，放入青椒、紅辣椒、青蔥段炒勻。
4. 倒入雞胸肉丁及調味料拌炒，最後加入花生米即成。



# 鹹菜豬肚湯

★重點：湯清、味鮮

材料 | Ingredients | 4~6人份

豬肚 150公克  
鹹菜 80公克  
薑絲 5公克  
大骨高湯 1500CC

調味料 | Seasoning |

白醋 5公克  
鹽 10公克  
香油 5公克  
胡椒粉 少許  
柴魚粉 1茶匙

作法 | Methods |

1. 豬肚洗淨放入滾水汆燙，撈出洗淨移入鍋，倒入清水煮軟後切片；鹹菜洗淨切片。
2. 大骨高湯倒入鍋，放入薑絲煮沸約5分鐘。
3. 加入鹹菜、豬肚片煮沸，倒入調味料即成。



# 杏菜銀魚羹

材料 | Ingredients | 4~6人份

杏菜 150公克  
吻仔魚 50公克  
蒜泥 20公克  
大骨高湯 1500cc  
太白粉 2湯匙

調味料 | Seasoning |

鹽 1湯匙  
香油 1茶匙  
柴魚粉 1湯匙  
糖 1/2茶匙  
胡椒粉 少許

作法 | Methods |

1. 杏菜洗淨，放入滾水汆燙，浸冷水切碎；吻仔魚洗淨；太白粉加水2湯匙調勻。
2. 大骨高湯倒入鍋煮沸，加入吻仔魚、蒜泥、杏菜碎及全部調味料煮沸。
3. 倒入太白粉水勾芡即成。



## 雞翅膀

★重點：香、酥、脆、不油膩

材料 | Ingredients | 4~6人份

雞翅（2節） 10支  
麵粉 50公克  
胡椒鹽 3茶匙

◆醃料

醬油 1湯匙  
太白粉 1茶匙  
香油 1茶匙

作法 | Methods |

1. 雞翅洗淨，加入醃料拌勻，醃約10分鐘，沾裹麵粉。
2. 炸油鍋燒至約120°C，放入雞翅轉小火炸至約八分熟，轉大火將油逼出至金黃酥脆撈起。
3. 沾胡椒鹽即可食用。



## 麵糊年糕

材料 | Ingredients | 4~6人份

年糕 200公克 發粉 10公克  
◆麵糊 水 80cc  
麵粉 100公克 沙拉油 10公克  
太白粉 30公克

作法 | Methods |

1. 全部麵糊材料調勻；年糕切成長條形，沾裹麵糊。
2. 炸油鍋燒至約100°C，放入年糕炸約2~3分鐘，轉大火將油逼出至金黃酥脆撈起。





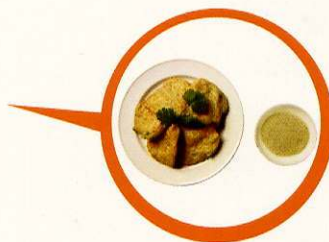


# 香炸天婦羅

Serves \*  
2 人份

## 材料 | Ingredients |

天婦羅 150公克  
胡椒鹽（或甜辣醬）2茶匙



## 作法 | Methods |

1. 炸油鍋預熱約120°C，放入天婦羅炸至熟透撈起。
2. 食用時沾胡椒鹽或甜辣醬即可享用。

# 炒韭菜天婦羅

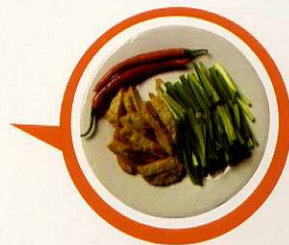
Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

天婦羅 100公克  
韭菜 50公克  
紅辣椒 2條

## 調味料 | Seasoning |

鹽 1茶匙  
柴魚粉 1茶匙  
糖 1茶匙  
香油 少許  
胡椒粉 少許



## 作法 | Methods |

1. 韭菜洗淨切段；紅辣椒洗淨去籽，切絲。
2. 天婦羅切條，放入油鍋炸香取出備用。
3. 起油鍋加入韭菜、紅辣椒絲爆香，放入天婦羅及調味料快速炒勻即成。







# 香滑花枝羹

Serves \*  
6~8 人份

## 材料 | Ingredients |

新鮮小花枝	300公克
高麗菜	200公克
筍絲	50公克
香菇	5朵
炸豆皮	30公克
大骨高湯	2000cc
◆提香料	
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克
生蒜泥汁	少許

## ◆爆香料

青蔥末	30公克
薑末	10公克
蒜末	10公克
沙茶醬	3湯匙

## ◆勾芡料

地瓜粉	20公克
太白粉	20公克
清水	40cc

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
糖	1湯匙
烏醋	50cc
胡椒粉	少許
香油	少許



## 作法 | Methods |

1. 花枝洗淨切片，加少許地瓜粉拌勻，放入滾水汆燙取出；勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 高麗菜洗淨，切粗絲；筍絲洗淨；香菇洗淨泡軟，切絲；炸豆皮泡軟，切粗絲；香菜洗淨，切末。
3. 起油鍋加入爆香料炒香，放入高麗菜絲、筍絲、香菇絲、炸豆皮絲及大骨高湯煮10分鐘。
4. 加入調味料、勾芡料、花枝片煮熟，放入提香料煮滾即可享用。







# 原味鼎邊趖

Serves \*  
8~10 人份

## 材料 | Ingredients |

在來米粉 100公克  
清水 200cc



## 配料 | Admixture |

韭菜 100公克  
豆芽菜 100公克  
肉絲 50公克  
香菇絲 20公克  
魷魚絲 50公克  
筍絲 50公克  
大骨高湯 2000cc  
金鈎蝦 50公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽 2湯匙  
糖 1湯匙  
柴魚粉 2湯匙  
胡椒粉 少許  
◆提香料  
芹菜末 50公克  
紅蔥酥 50公克  
生蒜泥汁 少許

## Tips

1. 請注意粉皮不可久煮，否則會影響口感。
2. 薄片粉皮也可以用市售的裸條代替哦！

### 生蒜泥汁製作：

蒜泥30公克、礦泉水100公克，放入果汁機打勻即成。

## 作法 | Methods |

1. 在來米粉、清水調勻，倒入不沾鍋煎成一片片的薄片粉皮，待冷切片即成粉皮片。
2. 韭菜、豆芽菜洗淨；香菇絲、魷魚絲泡水至軟。
3. 起油鍋放入金鈎蝦、魷魚絲、香菇絲爆香，倒入大骨高湯、粉皮片、肉絲、筍絲煮沸。
4. 放入韭菜、豆芽菜及調味料拌勻，撒入提香料即可享用。



## 材料 | Ingredients |

紅麴	100公克
海鰻	10塊 (每塊約50公克)
地瓜粉	50公克
大白菜	300公克
筍絲	100公克
香菇	5朵
炸豆皮	30公克
大骨高湯	2000cc

### ◆提香料

芹菜末	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	20公克
生蒜泥汁	少許

### ◆爆香料

青蔥末	50公克
薑末	50公克
蒜末	50公克



# 紅麴鰻魚湯

Serves \*  
8~10 人份

## 作法 | Methods |

1. 海鰻洗淨，加入紅麴醃1天後，再取出使用。
2. 大白菜洗淨，切粗絲；筍絲洗淨；香菇洗淨泡軟，切絲；炸豆皮泡軟，切粗絲；香菜洗淨，切末。
3. 海鰻沾地瓜粉，放入油鍋炸熟取出。
4. 起油鍋加入爆香料炒香，放入大白菜絲、筍絲、香菇絲、炸豆皮絲及大骨高湯以小火熬煮20分鐘。
5. 加入提香料、調味料煮沸倒入碗，放入海鰻至表面即可享用。

### 紅麴DIY：

紅麴米	150公克	米酒	4瓶
長糯米	600公克	鹽	50公克

### 作法 | Methods |

紅麴米泡米酒1天後加入熟糯米飯攪拌均勻，放入瓶罐內密封好，置於陰涼處8~9天（但需每隔1天上下攪拌，並在第8天加入鹽50公克即成。

# 24



# 奶油焗螃蟹

Serves \*  
4人份

台灣小吃料理王 基隆

## 材料 | Ingredients |

螃蟹	800公克 (約2隻)
起司絲	100公克
乳瑪琳	30公克
大骨高湯	100cc

## ◆爆香料

青蔥末	10公克
薑末	10公克
蒜末	10公克
洋蔥丁	40公克

## ◆勾芡料

麵糊	50公克
清水	80cc



## 調味料 | Seasoning |

雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許
鹽	1茶匙
鮮奶油	2湯匙

## Tips

西式麵糊DIY：熱沙拉油100公克加麵粉120公克攪拌均勻後，置入烤箱以慢火烤20分鐘即成。

## 作法 | Methods |

1. 螃蟹洗淨剝塊，撒少許麵粉，放入油鍋先炸過，撈起；勾芡料放入果汁機拌勻，倒出備用。
2. 炒鍋燒熱加入乳瑪琳、全部爆香料炒香，放入炸螃蟹。
3. 加入全部調味料、大骨高湯、勾芡料煮勻取出置盤，撒上起司絲，放入烤箱焗約5分鐘即成。





## 材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
豬大腸	2條
手工麵線	100公克
筍絲	100公克
黑木耳絲	30公克
大骨高湯	3000cc
蝦皮	20公克
蒜頭酥	20公克
紅蔥酥	20公克

### ◆提香料

青蔥末	50公克
香菜末	30公克
香油	少許

### ◆勾芡料

太白粉	40公克
地瓜粉	40公克
清水	80公克



## 調味料 | Seasoning |

滷大腸汁	50cc
雞粉	1湯匙
紫魚粉	1湯匙
沙茶醬	2湯匙
川味辣醬	2湯匙
醬油露	2湯匙
烏醋	2湯匙
冰糖	20公克



# 蚵仔大腸麵線 Serves \* 8~10 人份

## 作法 | Methods |

1. 手工麵線剪8~10cm長度，浸泡冷水2小時。勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 豬大腸洗淨，放入鍋滷熟，切片；（滷法可參考第12頁）鮮蚵、筍絲、黑木耳絲洗淨，加入滾水汆燙取出。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入麵線轉大火煮10分鐘，放入筍絲、黑木耳絲、調味料、蝦皮、蒜頭酥、紅蔥酥煮沸。
4. 倒入勾芡料、提香料拌勻，鋪上滷大腸及鮮蚵即可享用。



# 大腸包小腸

Serves \*  
8~10 人份

台灣小吃料理王 台北

## 材料 | Ingredients |

豬大腸	1副
長糯米	1000公克
香腸	10條
滷熟花生	100公克
甜辣醬	少許



## 作法 | Methods |

1. 長糯米洗淨泡水2小時，瀝乾水分；酸菜絲洗淨放入炒鍋，加少許油炒熟取出。
2. 豬大腸剪掉肥油洗淨，用竹筷翻面；香腸烤熟後剖半。
3. 起油鍋放入長糯米翻炒2分鐘，加入調味料、滷熟花生翻炒1分鐘後待涼。
4. 將長糯米填塞入大腸內，用手搓均勻成糯米腸，放入蒸鍋煮熟（約25分鐘），取出待涼。
5. 糯米腸放入烤箱烤3分鐘對半剖開，塞入烤香腸，撒上配料，淋上甜辣醬即可享用。

## 配料 | Admixture |

香菜末	20公克
蛋皮絲	20公克
酸菜絲	20公克
嫩薑絲	10公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	2湯匙
胡椒粉	少許
紅蔥酥	100公克





## 材料 | Ingredients |

阿給	20塊
魚漿	100公克
粉絲	2把
豬絞肉	100公克
大骨高湯	2000cc
蕃茄醬	100公克
香菜末	30公克
油蔥酥	20公克
生蒜泥汁	少許

## ◆勾芡料

地瓜粉	30公克
太白粉	30公克
清水	80公克

## 調味料 | Seasoning |

### A

醬油	1茶匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

### B

醬油	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許



# 淡水阿給

Serves \*  
8~10 人份

## 作法 | Methods |

1. 阿給從中間挖開，撒入少許太白粉；勾芡料放入碗拌勻；粉絲泡水至軟，剪段。
2. 魚漿、豬絞肉、粉絲加入A調味料拌勻，塞入阿給內，封口用魚漿收口，移入蒸籠煮熟。
3. 大骨高湯放入鍋煮沸，加入勾芡料、蕃茄醬、B調味料煮滾後倒入碗。
4. 加入蒸熟阿給，撒上香菜末、油蔥酥、生蒜泥汁即可享用。





## 藥燉排骨

Serves \*  
8~10 人份

台灣小吃料理王 台北

## 材料 | Ingredients |

豬小排	600公克
米酒	1瓶
薑	50公克
大骨高湯	3000cc

## ◆中藥材

紅棗	10粒
枸杞	20公克
肉桂	5公克
桂圓肉	10公克
黃耆	10公克



## 作法 | Methods |

1. 豬小排洗淨剝塊，放入滾水汆燙，撈出洗淨；中藥材洗淨瀝乾，薑去皮洗淨拍碎。
2. 大骨高湯、米酒、豬小排骨、中藥材放入燉盅加蓋密封，放入蒸鍋燉2小時，加入鹽、柴魚粉拌勻。
3. 食用時可沾辣豆瓣醬即成。

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
辣豆瓣醬	少許







材料 | Ingredients |

雞蛋	10粒
鵪鶉蛋	10粒
滷汁	1000cc

## 淡水滷鐵蛋

作法 | Methods |

1. 雞蛋、鵪鶉蛋放入滾水煮熟，泡冷水待涼，剝殼。
2. 滷汁倒入鍋煮沸，加入雞蛋、鵪鶉蛋煮約20分鐘撈起待涼。
3. 持續回滷4至5次即可享用。

### Tips

滷汁可參考本書第12頁。



# 30



# 九份芋圓湯

Serves \*  
8~10 人份

台灣小吃料理王 台北

## 材料 | Ingredients |

芋頭 300公克  
糯米粉 50公克  
地瓜粉 50公克  
太白粉 50公克

## ◆甜湯料

糖 100公克  
水 100公克  
鹽 1茶匙



## 作法 | Methods |

1. 芋頭去皮洗淨，切片，移入蒸鍋煮軟取出。
2. 加入糯米粉、地瓜粉、太白粉趁熱搓揉均勻，再揉出小粒圓型，放入滾水煮熱即成芋圓。
3. 甜湯料放入鍋煮沸，加入芋圓即可享用。

## Tips

1. 可依個人喜好加入紅豆或花生等其它材料。
2. 芋圓也可使用山藥、地瓜、紫山藥替代，做出同樣的圓仔湯哦！









# 麻辣鴨血

Serves \*  
6~8 人份

## 材料 | Ingredients |

鴨血	200公克	辣油	3湯匙
鹹菜	50公克	薑片	10公克
花椒粒	10公克	◆勾芡料	
青蔥	20公克	太白粉	1湯匙
蒜頭	3粒	清水	1湯匙
紅辣椒	2條		

## 調味料 | Seasoning |

辣豆瓣醬	30公克
糖	2湯匙
雞粉	1湯匙
大骨高湯	200cc



## 作法 | Methods |

1. 鴨血洗淨切厚片，浸泡熱水約2~3分鐘。
2. 鹹菜洗淨，切片；青蔥洗淨，切段；蒜頭剝皮，切片；紅辣椒洗淨，切斜片。
3. 炒鍋加入辣油，放入蒜頭、薑片、花椒粒及紅辣椒爆香。
4. 加入鹹菜、調味料燜煮約3分鐘後，倒入鴨血、青蔥、勾芡料快速炒勻即可享用。









# 沙茶魚頭煲

Serves \*  
8~10 人份

台灣小吃料理王 桃園

## 材料 | Ingredients |

草魚頭（或鱸魚頭）1個  
大骨高湯 2000cc  
香菜少許

### ◆配菜料

大白菜 300公克  
筍片 50公克  
香菇 5朵  
炸豆皮 30公克  
豆腐 100公克  
芋頭 100公克

### ◆爆香料

青蔥 50公克

薑 30公克  
蒜苗 30公克  
沙茶醬 2湯匙

## 調味料 | Seasoning |

鹽 1湯匙  
柴魚粉 1湯匙  
糖 1湯匙  
雞粉 1湯匙  
烏醋 30cc  
胡椒粉 少許  
香油 少許

## 作法 | Methods |

1. 草魚頭洗淨，沾少許麵粉，放入炸油鍋，炸熟取出。
2. 大白菜洗淨，切粗絲；香菇泡軟，對切；豆腐洗淨，切大塊；芋頭去皮洗淨，切角塊；筍片洗淨；炸豆皮洗淨，切塊。
3. 炸油鍋燒至150°C，放入豆腐炸熟取出，再放入芋頭炸熟取出。
4. 起油鍋放入爆香料炒香，加入大骨高湯、配菜料燜煮約10分鐘。
5. 放入調味料、草魚頭後加蓋燜煮15分鐘，加入香菜即可食用。



# 薑絲魚湯

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

草魚（或鱸魚）中段 1條  
西生菜絲 100公克  
油條片 20公克  
海鮮高湯 1500cc  
香菜 20公克  
薑絲 20公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽 1茶匙  
柴魚粉 2茶匙  
胡椒粉 少許

## 作法 | Methods |

1. 草魚中段洗淨去骨去皮，切薄片。海鮮高湯倒入鍋，加入調味料煮沸。
2. 西生菜絲、油條片放入大湯碗，鋪上草魚片，撒入香菜、薑絲。
3. 倒入煮沸的海鮮高湯即可享用。



# 清蒸滑水

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

草魚（或鱸魚）尾部 1條  
青蔥 5公克  
薑絲 5公克  
紅辣椒 1條  
香菜 5公克  
沙拉油 20cc

## 調味料 | Seasoning |

醬油 1湯匙  
柴魚粉 1茶匙  
糖 1湯匙  
魚露 1湯匙  
胡椒粉 少許  
香油 少許

## 作法 | Methods |

1. 青蔥洗淨切絲；紅辣椒去籽洗淨，切絲；薑絲、香菜洗淨。
2. 魚尾洗淨，撒少許鹽抹擦放入盤，移入蒸鍋煮約7~9分鐘取出。
3. 撒上青蔥絲、紅辣椒絲、薑絲、香菜。
4. 炒鍋加入調味醬煮沸淋在魚面上。
5. 炒鍋倒入沙拉油燒熱再淋在魚面上即成。





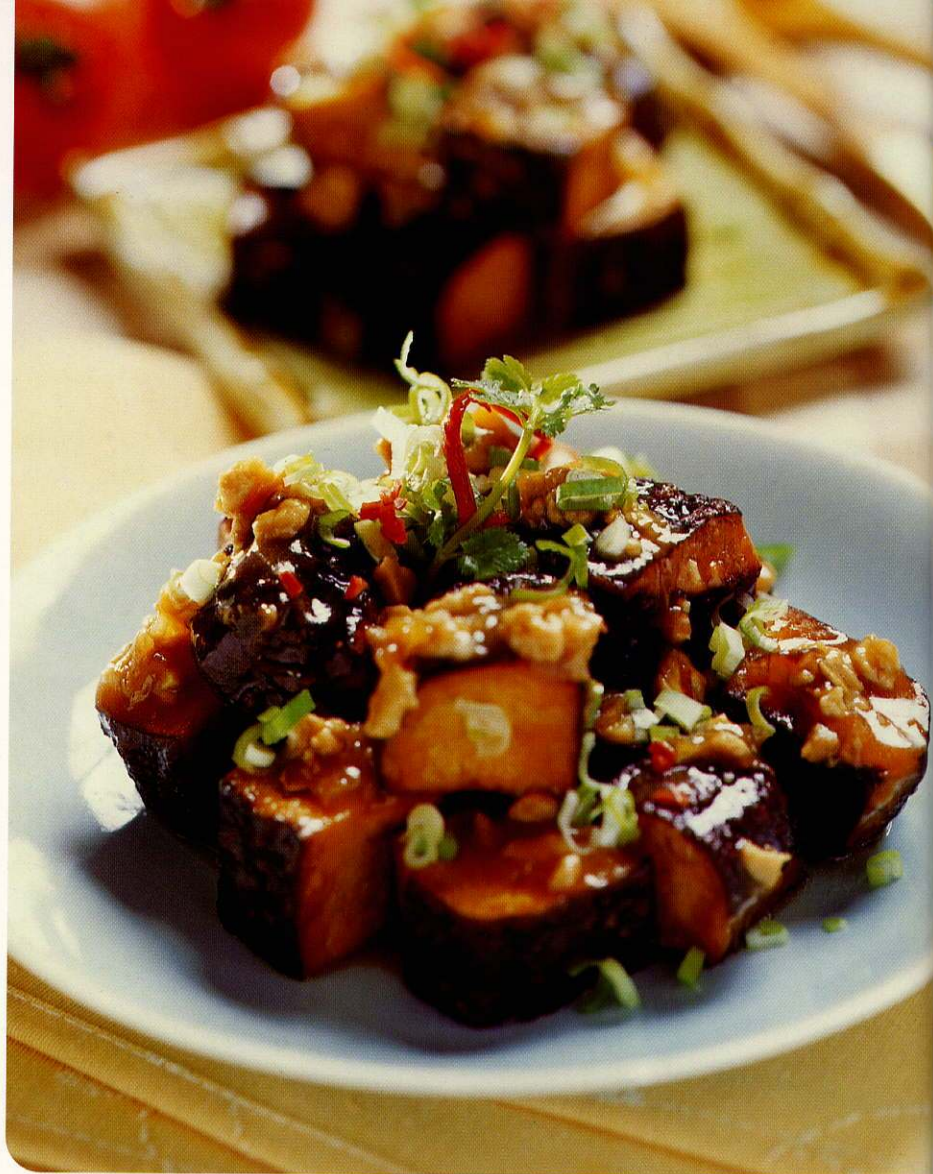
### 材料 | Ingredients |

黑豆乾	300公克
豬絞肉	50公克
蒜頭	3粒
青蔥	20公克
紅辣椒	1條
香菜	1束
油蔥酥	20公克



### 調味料 | Seasoning |

淡味細甜麵醬	20公克
醬油	2湯匙
清水	50cc
冰糖	10公克
雞粉	1茶匙



## 炸醬黑豆乾

Serves \*  
4 人份

### 作法 | Methods |

1. 蒜頭、青蔥洗淨，切末；紅辣椒洗淨去籽，切末；香菜洗淨，切末。
2. 黑豆乾洗淨，切2公分的方塊丁，放入炸油鍋，炸香取出。
3. 起油鍋加入蒜頭末爆香，放入豬絞肉炒熟，慢火收乾，倒入調味料、炸黑豆乾炒香，最後加入青蔥末、紅辣椒末、油蔥酥、香菜末炒勻即可享用。

# 36



## 刈菜雞

Serves \*  
6~8 人份

## 材料 | Ingredients |

土雞	半隻
大芥菜	300公克
干貝絲	50公克
薑絲	50公克
大骨高湯	3000cc

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許

## 作法 | Methods |

1. 土雞洗淨剁塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 大芥菜洗淨，切大塊；干貝絲洗淨，泡水至軟；薑絲洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入薑絲、干貝絲、土雞塊煮沸，去除表面雜質，轉小火慢煮20分鐘，加入大芥菜再煮15分鐘後，放入調味料煮沸即可享用。





材料 | Ingredients |

新竹米粉 1包  
(200公克)

大白菜 200公克

肉絲 200公克

香菇 4朵

紅蘿蔔絲 100公克

蝦米 30公克

大骨高湯 200cc

◆爆香料

青蔥段 50公克

薑末 20公克

蒜末 20公克

洋蔥絲 50公克



調味料 | Seasoning |

醬油 1湯匙

柴魚粉 1湯匙

糖 1湯匙

烏醋 1湯匙

胡椒粉 少許



# 新竹炒米粉

Serves \*  
6~8 人份

作法 | Methods |

1. 大白菜洗淨，切絲；香菇泡水至軟洗淨，切絲；米粉泡水至軟。
2. 熱油鍋放入爆香料炒香，加入肉絲、蝦米、大白菜絲、香菇絲、紅蘿蔔絲炒勻。
3. 加入調味料、大骨高湯、米粉以小火燜炒至湯汁收乾即可享用。

# 38



# 新竹貢丸湯

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 新竹

## 材料 | Ingredients |

貢丸	100公克
芹菜末	10公克
紅蔥酥	5公克
香菜末	10公克
大骨高湯	1500cc

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
淡醬油	1茶匙
柴魚粉	1湯匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許

## 作法 | Methods |

1. 大骨高湯倒入鍋，加入貢丸煮沸。
2. 放入調味料、芹菜末、紅蔥酥、香菜末即可享用。









## 薑絲炒大腸

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

豬大腸頭	2條
薑絲	30公克
紅辣椒	1條
香菜	10公克
大骨高湯	50cc

## 調味料 | Seasoning |

醬油	1 茶匙
柴魚粉	1 茶匙
糖	1 湯匙
白醋	1 茶匙
烏醋	1 茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許



## 作法 | Methods |

1. 豬大腸頭洗淨，用竹筷將大腸內外層翻面再洗淨，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 豬大腸頭放入鍋，加入大骨高湯煮沸至熟軟，切成厚片狀。
3. 香菜、薑絲洗淨；紅辣椒去籽洗淨，切絲。
4. 熱油鍋放入薑絲、紅辣椒絲爆香，加入調味料、豬大腸快速翻炒1~2分鐘，撒入香菜即可享用。









## 紅醃炸豬肉

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

五花肉	150公克
紅麴	50公克 (請參考第24頁)
雞蛋	1顆
地瓜粉	100公克

## 調味料 | Seasoning |

雞粉	5公克
----	-----



## 作法 | Methods |

1. 五花肉洗淨，切條塊，瀝乾水分，加入紅麴、調味料醃製4小時；雞蛋打成蛋液。
2. 五花肉沾蛋液、地瓜粉，放入炸油鍋轉慢火炸熟。
3. 取出待涼，切片沾醬即可享用。

## Tips

1. 油溫不宜太高，控制約100°C較適宜。

## 2. 紅醃炸豬肉沾醬

醬油1湯匙、清水2湯匙、烏醋1湯匙、糖1湯匙放入鍋加熱煮沸即成。





材料 | Ingredients |

五花肉 100公克

乾魷魚 20公克

◆爆香料

豆乾 20公克

香菇 2朵

芹菜 20公克

蒜苗 30公克

紅辣椒 1條



調味料 | Seasoning |

雞粉 1茶匙

柴魚粉 1茶匙

糖 1湯匙

醬油 1湯匙

烏醋 1湯匙

大骨高湯 50cc



## 客家小炒

Serves \*  
4~6 人份

作法 | Methods |

1. 乾魷魚、香菇洗淨泡水至軟，切絲；五花肉洗淨，放入滾水煮熟取出，待冷切絲。
2. 豆乾洗淨，切絲；芹菜洗淨，切段；蒜苗洗淨，切斜片；紅辣椒去籽洗淨，切絲。
3. 熱油鍋放入爆香料炒香，加入五花肉、魷魚絲拌炒，倒入調味料、大骨高湯快速翻炒均勻即可享用。

# 44



# 長豆排骨湯

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 苗栗

## 材料 | Ingredients |

小排骨	300公克
長豆乾	100公克
薑絲	50公克
大骨高湯	2000cc
薑絲	50公克
蒜頭	30公克
蒜苗片	20公克



## 作法 | Methods |

1. 長豆乾浸泡冷水30分鐘，洗淨切長段；蒜頭去頭尾洗淨。
2. 小排骨剝塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋，加入長豆乾先煮1小時，放入小排骨、薑絲、蒜頭，轉小火熬煮1小時，加入調味料、蒜苗片煮滾即成。

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙









# 梅菜五花肉丸

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

梅乾菜	50公克
豬絞肉	150公克
蒜末	30公克
薑末	10公克
香菜	少許

## 醃料 | Admixture |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
太白粉	2湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許

## 調味料 | Seasoning |

糖	2湯匙
醬油	2湯匙
清水	150cc
柴魚粉	1湯匙

## 作法 | Methods |

1. 香菜洗淨；梅乾菜洗淨，切末；豬絞肉放入碗加醃料拍打成泥。
2. 放入梅乾菜末、蒜末、薑末拌勻擠成丸狀。
3. 調味料倒入鍋，轉慢火煮沸，放入肉丸子以慢火煮熟，加入香菜即可享用。



# 梅菜肉片湯

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

梅乾菜	100公克
五花肉	100公克
薑絲	20公克
大骨高湯	2000cc
蒜頭	10粒

## 調味料 | Seasoning |

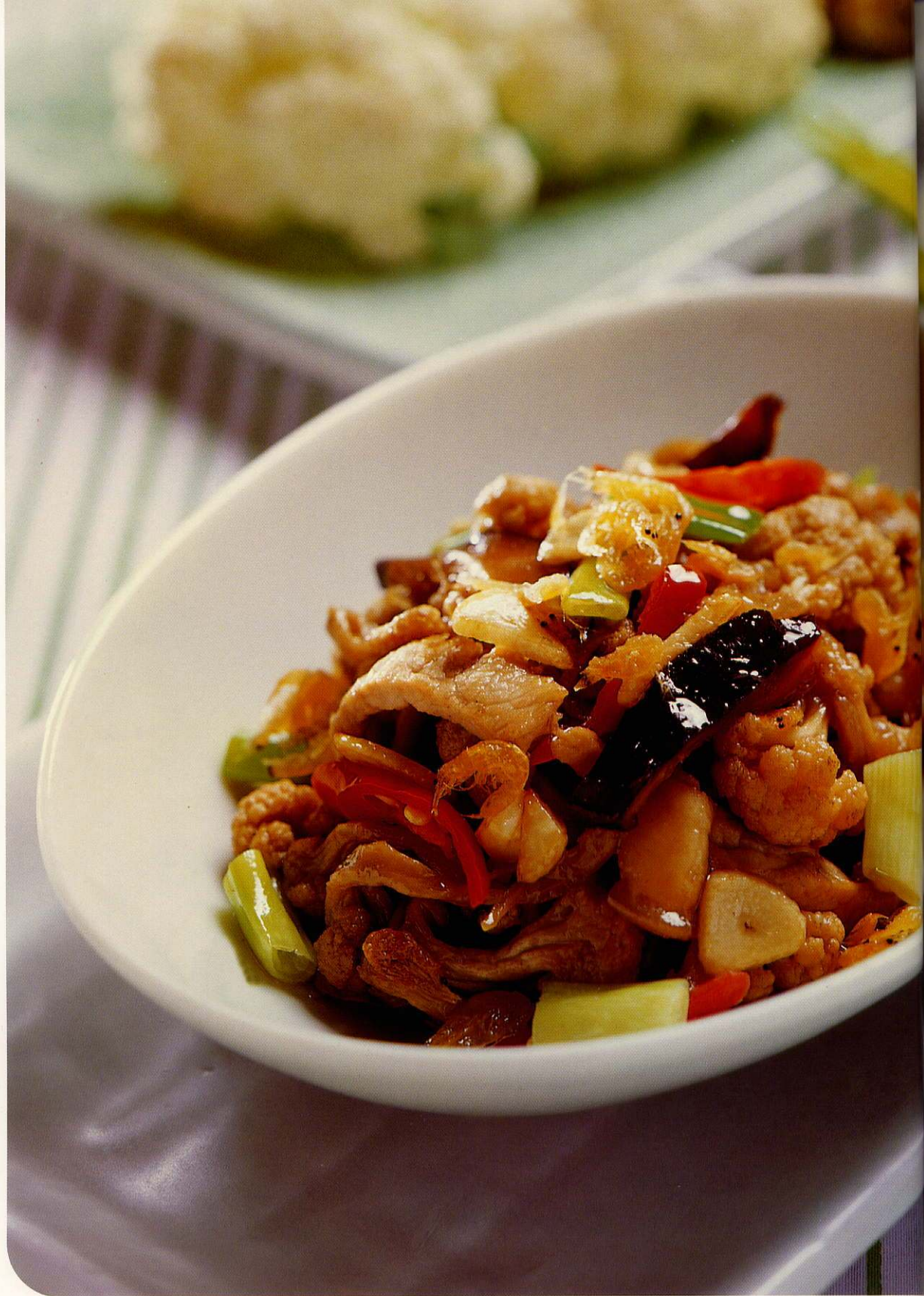
鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙

## 作法 | Methods |

1. 梅乾菜洗淨，切粗絲；五花肉洗淨；蒜頭去頭尾洗淨；薑絲洗淨。
2. 大骨高湯倒入鍋，放入梅乾菜煮沸後，加入五花肉煮熟，取出五花肉待涼，切薄片。
3. 加入蒜頭、薑絲續煮20分鐘，放入調味料、五花肉片煮沸即可享用。









## 金鈎花菜乾

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

花菜乾	50公克
五花肉	100公克
金鈎蝦	100公克
香菇	2朵
◆爆香料	
青蔥	10公克
薑片	10公克
蒜片	10公克
紅辣椒	1條

## 調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
糖	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
大骨高湯	100cc
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 花菜乾浸泡20分鐘洗淨，加少許油拌勻，移入電鍋蒸30分鐘。
2. 香菇泡水至軟，切絲；青蔥洗淨，切段；紅辣椒洗淨，切斜片；五花肉洗淨，切粗絲，放入油鍋炒香取出。
3. 熱油鍋放入爆香料，加入金鈎蝦、香菇絲炒勻，倒入調味料、五花肉絲、花菜乾燜煮3分鐘即可享用。









# 台中牛肉麵

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

牛腩	1000公克
白蘿蔔	200公克
紅蘿蔔	100公克
小白菜	100公克
青蔥	50公克
香菜	30公克
白麵條	600公克

牛肉湯	1200cc
滷汁	1800cc
(參考第12頁)	

## 調味料 | Seasoning |

豆腐乳	30公克
醬油	50公克
米酒	100公克
冰糖	10公克
蕃茄醬	30公克



## 作法 | Methods |

1. 牛腩洗淨剝成四方塊，放入滾水汆燙，取出洗淨。
2. 紅、白蘿蔔去皮洗淨，切長條；小白菜洗淨，切段；香菜、青蔥洗淨，切末。
3. 牛腩放入鍋，加入滷汁轉慢火燜煮40分鐘，加入紅、白蘿蔔續煮30分鐘，撈起備用。
4. 白麵條放入滾水煮熟撈起，放入小白菜煮熟撈起。
5. 牛肉湯放入鍋煮沸，加入滷汁、紅、白蘿蔔、牛腩、小白菜、調味料煮滾，加入青蔥末、香菜末即可享用。

## Tips 牛肉湯 (成品約4000cc)

### 材料 | Ingredients |

牛大骨	1000公克
青蔥	50公克
紅辣椒	3條
薑塊	50公克
白胡椒粉	10公克
大骨高湯	3000cc
清水	3000cc

### 調味料 | Sauce |

鹽	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
雞粉	2湯匙
糖	1湯匙
黑胡椒粉	1湯匙
香油	1湯匙
辣油	1湯匙

### 作法 | Methods |

1. 牛大骨洗淨，放入滾水汆燙取出再沖淨；青蔥洗淨，切段；薑塊、紅辣椒洗淨。
2. 全部材料加入大骨高湯熬煮4小時，加入調味料拌勻煮沸，濾取湯汁即成。



材料 | Ingredients |

黑糯米	10公克
長糯米	50公克
豬絞肉	100公克
筍粒	30公克



調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
糖	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 雙色珍珠丸

Serves \*  
2~4 人份

作法 | Methods |

1. 黑糯米、長糯米洗淨，浸泡冷水3小時，瀝乾水分。
2. 豬絞肉放入鍋、加入調味料攪拌拍打至有黏性，加入筍粒拌勻，擠成圓球狀。
3. 沾糯米，用手搓緊，移入蒸籠煮約8~10分鐘，取出盛盤即可享用。



# 豐原排骨麵

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 台中

## 材料 | Ingredients |

小排骨	600公克
油麵	600公克
韭菜	100公克
豆芽菜	100公克
生蒜頭粒	20公克
炸蒜頭粒	20公克
地瓜粉	50公克
大骨高湯	2000cc

## 作法 | Methods |

1. 韭菜洗淨，切段；豆芽菜洗淨。
2. 小排骨洗淨剝成方塊，瀝乾水分放入鍋，加入醃料拌勻待1小時後沾地瓜粉。
3. 熱油鍋加入小排骨炸熟取出放入鍋，加入生蒜頭粒、炸蒜頭粒拌勻，移入蒸籠煮30分鐘取出。
4. 大骨高湯倒入鍋煮沸，加入小排骨、油麵、韭菜、豆芽菜、調味料煮滾即可享用。



## 醃料 | Admixture |

醬油	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
烏醋	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
冰糖	10公克
油蔥酥	10公克





## 材料 | Ingredients |

長糯米	200公克
五花肉	50公克
金鈎蝦	10公克
香菇	2朵
竹筍	50公克
香葉末	1湯匙
芝麻粉	1茶匙



## 調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
紅蔥酥	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
五香粉	少許

## Tips 米糕醬汁

醬油30cc、清水40cc、蕃茄醬30公克、芝麻醬20公克、糖10公克放入鍋，倒入在來米粉20公克勾芡即成。



# 清水筒仔米糕

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 長糯米泡水2小時後撈起，放入滾水汆燙約30秒，移入蒸籠蒸25分鐘。
2. 五花肉洗淨切丁；金鈎蝦洗淨；香菇泡軟洗淨，切丁；竹筍洗淨，切丁；香葉末洗淨。
3. 熱油鍋放入金鈎蝦、香菇爆香，加入五花肉丁、竹筍丁炒勻，倒入調味料、長糯米後輕輕拌勻，盛入米糕模型。
4. 移入蒸籠保溫，食用時加上香菜末、芝麻粉、淋醬汁即成。



# 香菇肉羹

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 台中

## 材料 | Ingredients |

魚漿	100公克
里肌肉	100公克
香菇	6朵
白蘿蔔	100公克
紅蘿蔔	50公克
九層塔	10公克
香菜	10公克
大骨高湯	1500cc



## 作法 | Methods |

1. 里肌肉洗淨切丁，加入醃料拌勻醃1小時；勾芡料放入碗調勻。
2. 香菇洗淨泡軟，切丁；紅、白蘿蔔去皮洗淨，切丁；九層塔、香菜洗淨。
3. 里肌肉丁、魚漿攪拌均勻，擠成條狀，放入600cc滾水氽燙至熟撈起。
4. 紅、白蘿蔔丁入作法3滾水中煮熟撈起，留湯汁備用。
5. 將作法4湯汁、大骨高湯、香菇丁、調味料放入鍋中以慢火煮沸，加入作法3及勾芡料拌勻，再倒入紅、白蘿蔔丁。
6. 搭配香菜、九層塔即可享用。

## 醃料 | Admixture |

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
烏醋	1湯匙
蒜末	1湯匙
太白粉	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
清水	30cc
香油	少許

## 調味料 | Seasoning |

冰糖	10公克
醬油	1湯匙
烏醋	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許

## ◆勾芡料

太白粉	20公克
地瓜粉	20公克
清水	40cc







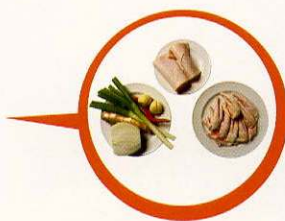


# 雞腳凍

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

白雞腳	600公克
豬皮	300公克
滷汁	1000cc
(參考第12頁)	

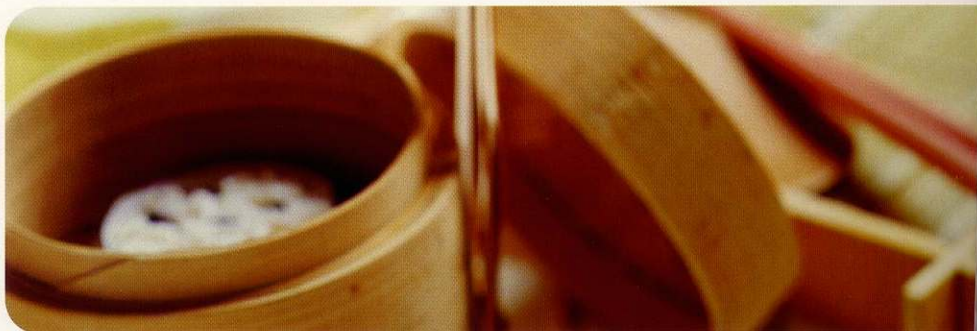


## 作法 | Methods |

1. 豬皮洗淨；白雞腳洗淨去大骨及剝去指甲尖。
2. 豬皮、白雞腳放入滾水汆燙，取出洗淨放入鍋，倒入滷汁轉慢火煮30分後撈出。
3. 過濾滷汁100cc待涼，加入白雞腳拌勻，置入冰箱冷藏4小時即可享用。

## Tips

可將滷好的雞腳沾滷汁，置入冰箱1小時後取出，持續做4次，即可製作外型美觀的雞腳凍！









# 地瓜包&山藥包&紅薯包

Serves \*  
6~8 人份

## 材料 | Ingredients |

地瓜	600公克	太白粉	50公克
山藥	600公克	水	30cc
紅薯	600公克	◆外皮料	
◆內餡料		樹薯粉	200公克
豬絞肉	300公克	糯米粉	100公克
竹筍	100公克	糖	20公克
香菇	5朵	鹽	10公克
◆勾芡料		油	20公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油	10公克
柴魚粉	5公克
雞粉	5公克
香油	10公克
胡椒粉	5公克



## 內餡作法 | Methods |

1. 竹筍洗淨，放入滾水煮熟取出切丁；香菇泡水至軟，切小丁。
2. 熱油鍋加入香菇丁、竹筍丁、豬絞肉、調味料翻炒均勻，放入勾芡料煮沸，待涼備用。

## 作法 | Methods |

1. 地瓜去皮洗淨，切片，移入電鍋蒸熟，趁熱取出。
2. 加入樹薯粉、糯米粉、糖、鹽搓揉均勻，加入油再揉勻，分成小塊。
3. 外皮捏成圓型狀，將內餡料包入成圓型狀，移入蒸籠慢火蒸8分鐘即可享用。

## Tips

1. 不同口味的三種外皮作法完全相同，再包入內餡料即會變成不同的口感哦！
2. 移入蒸籠要注意火候，一定要確認水滾後，才能放入食材並轉小火，控制好蒸煮時間，否則外皮會爆裂開而影響外觀。



## 材料 | Ingredients |

長糯米	200公克
豬後腿肉	50公克
金鈎蝦	10公克
香菇	3朵
紅蔥酥	20公克
綠竹筒	6支



## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
清水	20cc
胡椒粉	少許



# 香Q竹筒飯

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 綠竹筒洗淨、瀝乾水分；長糯米洗淨，泡水2小時。
2. 豬後腿肉洗淨，切丁；香菇泡水至軟，切丁；金鈎蝦洗淨。
3. 熱油鍋放入金鈎蝦、香菇丁、豬肉丁爆香，再加入紅蔥酥、調味料、長糯米拌炒5分鐘。
4. 填入綠竹筒內，頭尾用鋁箔紙封口包緊，移入蒸籠蒸30分鐘。
5. 食用時敲開竹筒即可享用。

# 60



# 香菇筍仔飯

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 南投

## 材料 | Ingredients |

長糯米	300公克
金鈎蝦	20公克
豬後腿肉	50公克
紅蔥酥	50公克



## 作法 | Methods |

1. 長糯米洗淨，浸泡冷水2小時，放入滾水汆燙約30秒，撈出瀝乾水分，移入蒸籠煮約20分。豬後腿肉洗淨，切丁放入碗，加入少許醬油拌勻醃5分鐘。
2. 竹筍去外殼洗淨，切丁；香菇泡水至軟，切丁；芋頭去皮洗淨，切丁；金鈎蝦洗淨。
3. 炸油鍋預熱至100°C，放入竹筍丁、香菇丁、芋頭丁炸香取出。
4. 熱油鍋加入紅蔥酥、金鈎蝦爆香，放入豬肉丁炒勻，倒入配料翻炒10分鐘，再加入調味料、糯米飯攪拌均勻即可享用。

## 配料 | Admixture |

香菇	3朵
竹筍	50公克
芋頭	30公克
大骨高湯	50cc

## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
糖	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許





## 材料 | Ingredients |

清香肉燥	50公克
里肌肉	50公克
意麵	600公克
豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
紅蔥酥	20公克
香菜	20公克
大骨高湯	1200cc



## 調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
胡椒粉	少許
香油	少許

## Tips

清香肉燥可參考  
本書第8頁。

# 南投意麵

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 豆芽菜洗淨瀝乾；韭菜洗淨，切段；香菜洗淨，切末。
2. 里肌肉洗淨，移入電鍋蒸熟，待冷切薄片。
3. 意麵放入滾水燙熟，撈起瀝乾水分。
4. 大骨高湯放入鍋煮沸，加入豆芽菜、韭菜、調味料煮沸。
5. 放入意麵，加上薄片、清香肉燥，撒入紅蔥酥、香菜末即可享用。

# 62



# 筍乾爌肉

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 南投

## 材料 | Ingredients |

五花肉 1塊  
(約600公克)

筍乾 100公克

白醋 30cc

### ◆爆香料

青蔥 20公克

薑 20公克

蒜頭 10公克

紅辣椒 2條

### ◆滷包

花椒 10公克

八角 2粒

陳皮 10公克

桂尖 5公克

油桂 5公克

香葉 2片

枸杞 5公克

草果 1粒

甘草片 5公克



## 作法 | Methods |

1. 筍乾洗淨泡水至軟，切段，放入滾水煮1小時，取出瀝乾。
2. 五花肉洗淨，放入滾水汆燙，切成四方塊，用白醋去油洗淨瀝乾，放入炸油鍋炸至金黃色，取出備用。
3. 熱油鍋放入爆香料、調味料、五花肉、筍乾、滷包轉慢火燉2小時。
4. 筍乾鋪底，五花肉塊置於上面，移入蒸籠煮30分鐘即可享用。



## 調味料 | Seasoning |

醬油 3湯匙

柴魚粉 1湯匙

冰糖 50公克

米酒 100cc

清水 1200cc

蕃茄醬 30公克







## 彰化肉圓

Serves \*  
10~12 粒

台灣小吃料理王 彰化

## | 肉圓皮 |

## 材料 | Ingredients |

在來米粉	100公克
地瓜粉	250公克
太白粉	150公克

## 作法 | Methods |

1. 在來米粉倒入碗，加清水300cc拌勻，轉慢火煮至糊狀。
2. 地瓜粉、太白粉加清水225cc拌勻，倒入作法1混合即成肉圓的皮漿。

## | 內餡材料 |

## 材料 | Ingredients |

豬絞肉	150公克
竹筍丁	30公克

香菇	3朵
圓模型	1個

## 調味料 | Seasoning |

醬油	1湯匙	胡椒粉	少許
柴魚粉	1湯匙	香油	少許
太白粉	1湯匙		

## 作法 | Methods |

1. 竹筍丁洗淨；香菇泡水至軟，切小方丁。
2. 豬絞肉放入鍋，加入香菇丁、竹筍丁、調味料拌勻。
3. 模型塗抹少許油，加入皮漿，放入餡料，再抹一層皮漿包好，移入蒸籠轉小火蒸12分鐘後取出
4. 加入特調醬汁即可享用。

## | 肉圓特調醬汁 |

## 材料 | Ingredients |

醬油	20cc	芝麻醬	20公克
蕃茄醬	20公克	◆勾芡料	
清水	50cc	糯米粉	30公克
冰糖	20公克	清水	50cc

## 作法 | Methods |

1. 勾芡料放入碗拌勻。
2. 全部材料放入鍋拌勻，轉慢火煮沸，改小火倒入勾芡料煮滾即成。



## 彰化鹹湯圓

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

糯米粉	100公克
清水	50cc
澄粉	10公克
豬油	50公克
鹽	少許
紅蔥酥	10公克
芹菜末	20公克
肉圓餡	100公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1茶匙
柴魚	1茶匙
大骨高湯	1200cc
香油	少許
胡椒粉	少許

## 作法 | Methods |

1. 糯米粉加清水、澄粉、鹽搓揉成麵團後，加入豬油再搓均勻，即成麵糰。
2. 取1/4麵糰移入蒸鍋煮熟，取出混合3/4麵糰搓勻，做成鹹圓皮。
3. 鹹圓皮切小塊搓薄，包入肉圓餡，放入滾水轉小火浸泡至熟，即成鹹圓。
4. 調味料倒入鍋煮沸，加入芹菜末、紅蔥酥、鹹圓煮沸即可享用。





## 材料 | Ingredients |

豬網油	1/2張
豬絞肉	100公克
魚漿	100公克
韭黃	30公克
馬蹄肉	30公克
芹菜末	20公克
洋蔥	50公克
青蔥	20公克
香菜	20公克
蕃茄醬	少許



## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
雞粉	1湯匙
黑胡椒粉	1茶匙
太白粉	3湯匙
香油	少許



# 網油三絲捲

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 豬網油洗淨攤開，瀝乾水分；韭黃洗淨，切段；馬蹄肉去皮洗淨，切末。
2. 洋蔥去皮洗淨，切絲；青蔥洗淨，切絲；香菜洗淨，切末。
3. 豬絞肉、魚漿加調味料拍打均勻，加入馬蹄末、芹菜末、香葉末攪拌均勻，再放入韭黃、洋蔥絲、青蔥絲拌勻即成肉漿。
4. 網油撒少許太白粉，加入肉漿包成長條型，切六公分長，再沾些太白粉，放入炸油鍋煮熟撈起，搭配蕃茄醬或肉圓醬即可享用。

# 66



# 黑豆燉羊腳

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 彰化

## 材料 | Ingredients |

黑豆	50公克
羊腳	500公克
大骨高湯	1000cc
老薑	50公克



## 作法 | Methods |

1. 羊腳洗淨放入滾水汆燙後，取出沖淨；黑豆、中藥材洗淨。
2. 黑豆洗淨放入炒鍋，轉小火慢炒一下。
3. 將全部材料及中藥材放入鍋，用隔水加熱法燉3小時，放入調味料或沾特製調味醬即可享用。

## 調味料 | Seasoning |

米酒	50cc
鹽	1茶匙

## ◆中藥材

當歸	1片
枸杞	15公克
黨參	5公克
川芎	5公克

## Tips 特製調味醬

辣豆瓣醬1湯匙、豆腐乳1小塊，攪拌均勻即成。









## 彰化蛤仔麵

Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

蛤蜊	200公克
油麵	300公克
豆芽菜	30公克
韭菜	30公克
薑絲	20公克
大骨高湯	1200cc

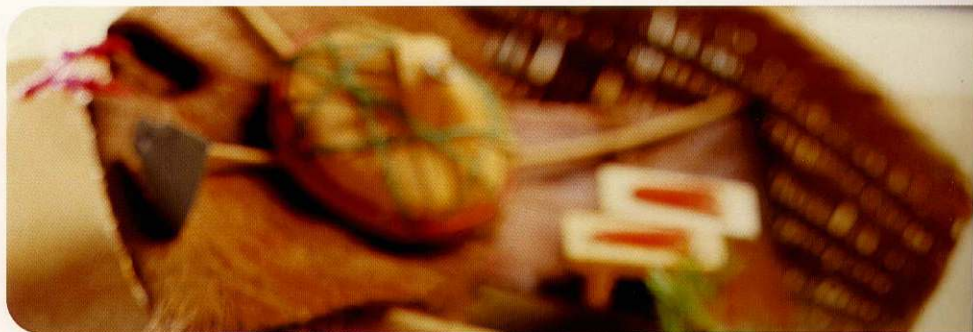
## 調味料 | Seasoning |

淡醬油	50cc
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 蛤蜊放入鹽水吐砂洗淨；豆芽菜、薑絲洗淨；韭菜洗淨，切段。
2. 大骨高湯倒入鍋煮沸，加入油麵、調味料、薑絲、蛤蜊煮約3分鐘。
3. 起鍋前加豆芽菜、韭菜煮沸即可享用。





## 材料 | Ingredients |

鮮蚵	150公克
地瓜粉	150公克
清水	100cc
小白菜	100公克
雞蛋	6個
青蔥末	50公克
薑末	30公克



## 蚵仔煎醬汁 | Sauce |

蒜泥	10公克
蕃茄醬	30公克
醬油	2湯匙
醬油膏	1湯匙
糖	2湯匙
在來米粉	20公克
水	100cc

## Tips

煎煮時火不可太大，以免外焦内生。



# 鹿港蚵仔煎

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；小白菜洗淨，切段。
2. 地瓜粉加清水攪拌均勻成粉漿。
3. 蒜泥、蕃茄醬、醬油、醬油膏、糖倒入鍋煮沸，加入在來米粉及水勾芡即成醬汁。
4. 平底鍋燒熱，加入少許油，放入鮮蚵、青蔥末、薑末及粉漿轉小火煎1~2分鐘，打入雞蛋、小白菜翻面再煎2分鐘，淋上醬汁即可享用。

# 70



# 溪湖羊肉爐

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 彰化

## 材料 | Ingredients |

羊肉 600公克  
老薑 50公克  
大骨高湯 1200cc  
米酒 600cc  
鹽 1湯匙

### ◆中藥材

當歸 2片  
枸杞 30公克  
黨參 30公克  
川芎 10公克

## 作法 | Methods |

1. 羊肉洗淨，切薄片；老薑去皮洗淨，切片；中藥材洗淨。
2. 熱油鍋加入老薑片爆香，放入羊肉炒香，倒入米酒、大骨高湯、中藥材煮沸，轉小火慢煮15分鐘，加入鹽調味或沾醬即可享用。

## Tips 羊肉爐沾醬

辣豆瓣醬1湯匙、蒜泥1茶匙、豆腐乳1小塊放入碗攪拌均勻即成。







## 傳統蚵仔酥

Serves \*  
4~6 人份



### 材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
地瓜粉	150公克
胡椒鹽（或蕃茄醬）	少許

### 作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，用紙巾瀝乾水分，沾地瓜粉。
2. 熱油鍋至120°C，放入鮮蚵炸酥取出。
3. 沾胡椒鹽或蕃茄醬即可享用。

### Tips 胡椒鹽製作

鹽1湯匙、柴魚粉1湯匙、胡椒粉1茶匙、五香粉少許，全部拌勻即成。

72



# 麻油蚵

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 彰化

## 材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
黑麻油	40公克
老薑	40公克
青蔥末	20公克
香菜	10公克

## 調味料 | Seasoning |

米酒	100cc
清水	100cc
鹽	1茶匙
枸杞	10公克
當歸	1片
柴魚粉	1茶匙

## 作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；老薑去皮洗淨，切絲；香菜、青蔥洗淨，切末；枸杞、當歸片洗淨。
2. 炒鍋放入黑麻油燒熱，加入薑絲爆香，放入調味料煮沸。
3. 加入鮮蚵、青蔥末、香菜末煮熟即可享用。



# 蚵仔仁

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

鮮蚵	100公克
地瓜粉	50公克
海鮮高湯	1200cc
九層塔	20公克
芹菜末	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許

## 作法 | Methods |

1. 鮮蚵洗淨，用紙巾輕輕吸乾水分，沾地瓜粉，放入滾水汆燙至熟撈起。
2. 九層塔洗淨，去梗留葉；香菜洗淨，切末。
3. 海鮮高湯倒入鍋，放入調味料煮沸，加入鮮蚵、紅蔥酥、芹菜末、香菜末煮滾，搭配九層塔即可享用。









# 薏仁四神湯

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

薏仁	100公克
豬腸	100公克
隔間肉	100公克
豬肚	100公克
大骨高湯	1500 cc
四神藥包	1包

## 調味料 | Seasoning |

米酒	100cc
鹽	1湯匙
柴魚粉	1茶匙
雞粉	1茶匙
鮮奶	30cc



## 作法 | Methods |

1. 薏仁洗淨泡水1小時，加清水1000cc及四神藥包用小火慢煮1小時。
2. 豬腸、隔間肉、豬肚洗淨，放入滾水汆燙，撈起洗淨。
3. 隔間肉、豬肚、豬腸放入鍋先煮約2小時後撈起，隔間肉、豬肚切片，豬腸切小段。
4. 大骨高湯倒入鍋，加入薏仁、隔間肉、豬肚、豬腸再煮10分鐘，加入調味料即可享用。









# 北港鴨肉羹

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

鴨胸肉	100公克
地瓜粉	50公克
大白菜	100公克
筍絲	50公克
黑木耳絲	30公克
白蘿蔔絲	50公克
炸豆皮絲	20公克
香菇絲	3朵
大骨高湯	1200cc
香菜末	20公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油	50cc
烏醋	30cc
冰糖	20公克
柴魚	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許

## ◆勾芡料

太白粉	30公克
地瓜粉	30公克
清水	60cc



## 作法 | Methods |

1. 鴨胸肉洗淨，切薄片，加少許醬油、香油醃製1小時，沾地瓜粉，放入滾水燙熟，取出備用。大白菜洗淨，切絲。勾芡料放入碗攪拌均勻。
2. 大白菜絲、筍絲、黑木耳絲、白蘿蔔絲、炸豆皮絲、香菇絲放入滾水汆燙，取出洗淨放入鍋。
3. 倒入大骨高湯、調味料煮沸，加入勾芡料拌勻，放入鴨肉片、香菜末即可享用。



## 材料 | Ingredients |

雞蛋	4粒 (約250公克)
蛤蜊	100公克
蝦仁	50公克
魚板	20公克
青蔥末	20公克
海鮮高湯	400cc



## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚	1湯匙
太白粉	20公克

## Tips

1. 蒸蛋時火候要注意不可用大火。
2. 蒸蛋要蓋保鮮膜是可以避免蒸籠水滴入蛋中，影響品質。



# 海鮮蒸蛋

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 雞蛋洗淨，打開蛋殼，將蛋液放入碗，加入調味料拌勻，倒入海鮮高湯再打勻，用濾網過濾成蛋液。
2. 蛤蜊放入鹽水吐沙洗淨；蝦仁去腸泥洗淨；魚板切片；蛤蜊、蝦仁、魚板放入滾水汆燙至熟，撈起。
3. 蛋液倒入杯，蓋上保鮮膜，移入蒸籠用隔水蒸熱方式轉中火煮約10分鐘，擺入海鮮料再蒸3分鐘，撒上青蔥末即可享用。



# 嘉義雞肉飯

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 嘉義

## 材料 | Ingredients |

雞胸肉	150公克
醃黃蘿蔔片	50公克
白飯	4~6碗
青蔥	10公克
薑片	10公克
蒜頭	10公克
香油	少許



## 作法 | Methods |

1. 青蔥洗淨，切段；薑片洗淨；蒜頭洗淨輕拍；雞胸肉洗淨。
2. 熱油鍋放入青蔥、薑片、蒜頭爆香，倒入全部滷汁材料煮20分鐘。
3. 加入雞胸肉轉小火煮15分鐘，熄火燜15分鐘後撈出，待冷剝絲，加入少許香油攪拌均勻。
4. 白飯放入碗，鋪上雞絲，加入醃黃蘿蔔片，淋入少許滷汁即可享用。

## 滷汁 | Sauce |

淡醬油	50cc
米酒	100cc
清水	100cc
冰糖	10公克
枸杞	5公克
桂尖	5公克
花椒	5公克
月桂葉	2片
鹽	1湯匙









## 布袋海產粥

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

白飯	200公克
蛤蜊	100公克
草蝦	8隻
花枝	50公克
吻仔魚	20公克
魚板	8片
海鮮高湯	1200cc
紅蔥酥	20公克
芹菜末	20公克
薑絲	10公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
柴魚	1湯匙
雞粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 蛤蜊放入鹽水吐砂，洗淨；草蝦去腸泥洗淨；花枝洗淨，切薄片；吻仔魚洗淨；魚板切薄片。
2. 全部海鮮料，放入滾水汆燙至熟，撈起洗淨。
3. 海鮮高湯、白飯、薑絲放入鍋煮沸，加入海鮮料煮5分鐘，放入調味料煮滾，搭配紅蔥酥、芹菜末即可享用。









# 烤虱目魚肚

Serves \*

4 人份

## 材料 | Ingredients |

虱目魚肚	2片
香菜	10公克
檸檬片	1/2個
胡椒鹽	1茶匙

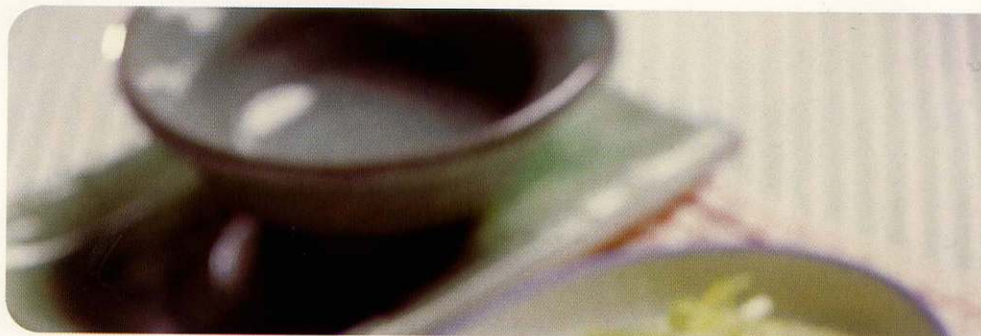
## 醃料 | Pickle |

鹽	1/3茶匙
糖	1茶匙
醬油	1湯匙
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 虱目魚肚洗淨，用紙巾擦乾水分，加入醃料拌勻置放5分鐘。
2. 移入烤箱烘6~7分鐘（必須注意轉反面，以免烤焦或沒熟）取出。
3. 加上檸檬片及胡椒鹽即可享用。









## 安平烏魚子

Serves \*

4 人份

## 材料 | Ingredients |

烏魚子1付	約100公克
蒜苗	15公克
白蘿蔔	30公克
蘋果	1粒



## 作法 | Methods |

1. 烏魚子用少許米酒洗淨去薄膜，炒鍋加少量油，放入烏魚子兩面煎黃，切片。
2. 白蘿蔔去皮洗淨，切片；蘋果洗淨去籽，切片；蒜苗洗淨，切斜片。
3. 蘋果兩片，中間夾白蘿蔔片、蒜苗片、烏魚子片擺盤即可享用。





### 材料 | Ingredients |

蝦仁	100公克
豬絞肉	50公克
魚漿	50公克
豬肥肉末	20公克
網油	1張
太白粉	少許
蕃茄醬	少許



### 配料 | Admixture |

馬蹄末	30公克
紅蔥酥	10公克
蛋白	1顆
太白粉	20公克

### 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
黑胡椒粒	1湯匙
香油	少許



## 蝦捲

Serves \*  
4~6 人份

### 作法 | Methods |

1. 網油洗淨攤開，瀝乾水分；蝦仁去腸泥，洗淨，切粗粒。
2. 豬絞肉、魚漿、豬肥肉末、調味料、配料放入鍋，攪拌至有黏性，加入蝦粒再拌均勻即成內餡。
3. 豬網油攤開，撒太白粉，裝入內餡捲成長條狀，切約六公分長，沾太白粉，放入油炸鍋炸熟，取出裝盤。
4. 搭配蕃茄醬或甜辣醬即可享用。



## 棺材板

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 台南

## 材料 | Ingredients |

吐司	1條
蝦仁	120公克
中卷	120公克
青豆仁	40公克
紅蘿蔔丁	40公克
牛奶	1杯



## 作法 | Methods |

1. 蝦仁去腸泥洗淨；中卷洗淨，切圈。蝦仁、中卷放入滾水燙熟，撈起瀝乾。
2. 紅蘿蔔丁、青豆仁放入滾水煮熟，撈起瀝乾。
3. 吐司切約5公分厚片、去外皮，從上面切一層薄片，由中間挖2公分深的凹洞；放入油鍋炸至金黃色撈出。
4. 熱油鍋放入蝦仁、中卷、紅蘿蔔丁、青豆仁、調味料煮沸，加入勾芡料、牛奶滾沸，倒入吐司凹洞內，蓋回吐司蓋即可享用。

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1/2茶匙
糖	1茶匙
雞粉	1/2茶匙

## ◆勾芡料

麵糊	2湯匙
水	1湯匙

## Tips

1. 材料可依個人喜好而調整，如雞胗、雞肝、馬鈴薯、玉米粒等。
2. 麵糊可參考本書第25頁。









## 三杯雞

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

土雞	半隻	◆爆香料	
麻油	30cc	青蔥段	30公克
九層塔	20公克	薑片	50公克
		蒜頭	20公克
		紅辣椒	2條

## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
醬油膏	1湯匙
清水	50cc
米酒	50cc
冰糖	10公克
雞粉	10公克

## 作法 | Methods |

1. 土雞肉洗淨，剁方塊，瀝乾水分，加入醬油2湯匙拌勻。
2. 炸油鍋預熱至150℃，放入土雞肉塊炸至金黃色，撈起。
3. 炒鍋放入麻油，加入爆香料炒勻，倒入調味料、土雞肉轉慢火燜煮8分鐘，放入九層塔炒勻即可享用。



## 三杯小卷

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

中卷	600公克	◆爆香料	
麻油	30cc	青蔥段	30公克
九層塔	20公克	薑片	50公克
		蒜頭	20公克
		紅辣椒	2條

## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
醬油膏	2湯匙
清水	50cc
米酒	50cc
冰糖	10公克
雞粉	10公克

## 作法 | Methods |

1. 中卷洗淨，切約1公分圓圈型，放入滾水汆燙撈起，加醬油2湯匙拌勻，放入熱油鍋炸至金黃色，撈起。
2. 炒鍋放入麻油，加入爆香料翻炒，倒入調味料煮沸。
3. 加入中卷轉慢火燜煮3分鐘，起鍋前加入九層塔炒勻即可享用。





## 材料 | Ingredients |

鴨 半隻  
(約1200公克)

老薑母 100公克

麻油 50公克

米酒 300公克

大骨高湯 1200cc

高麗菜 200公克

### ◆中藥材

桂皮 10公克

枸杞 20公克

當歸 1片

川芎 10公克



## Tips 紅面薑母鴨沾醬

蒜頭20公克、紅辣椒1條、醬油30公克、醬油膏10公克、糖1茶匙放入碗調均勻即成。

# 紅面薑母鴨

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 鴨肉洗淨，剝塊；老薑母洗淨輕拍，切片；高麗菜洗淨、切片。
2. 炒鍋加入麻油、薑片爆香，加入鴨肉炒至稍乾，倒入米酒、大骨高湯、中藥材轉慢火熬煮1小時。
3. 加入高麗菜煮沸，食用時搭配沾醬即成。

# 90



# 蒜頭雞

Serves \*  
6~8 人份

台灣小吃料理王 台南

## 材料 | Ingredients |

土雞	1隻 (約1200公克)
蒜頭	100公克
枸杞	20公克
清水	2500cc
米酒	50cc
鹽	2湯匙



## 作法 | Methods |

1. 土雞及全部內臟洗淨，瀝乾水分，內臟塞回雞腹內。
2. 蒜頭去掉頭尾洗淨；枸杞洗淨。
3. 蒜頭填入雞腹，置放燉盅，加入枸杞。
4. 清水、米酒放入鍋煮滾，倒入作法3加蓋密封，移入蒸鍋燉約2小時，加鹽或沾醬即可享用。

## Tips 蒜頭雞沾醬

蒜茸20公克、醬油30cc、香油10cc、紅辣椒（切末）1條攪拌均勻即成。





## 材料 | Ingredients |

鴨 半隻  
(約1公斤)

麵線 200公克

大骨高湯 1200cc

### ◆中藥材

當歸 2片

枸杞 20公克

川芎 10公克

黃耆 10公克

桂皮 10公克



## 調味料 | Seasoning |

鹽 2湯匙

柴魚粉 1茶匙

雞粉 1茶匙

## Tips 當歸鴨麵線沾醬

蒜茸10公克、薑末10公克、  
醬油2湯匙、礦泉水20cc、糖  
10公克拌勻即成。



# 當歸鴨肉麵線 Serves \* 6~8 人份

## 作法 | Methods |

1. 鴨洗淨放入鍋，加中藥材、大骨高湯、調味料轉慢火煮30分鐘，熄火燜20分鐘。
2. 鴨撈起，剁塊，過濾鴨湯汁備用（鴨肉湯用小火保持溫度）。
3. 麵線放入滾水中煮熟，撈起，加入鴨肉、鴨肉湯煮沸，搭配沾醬即可享用。



# 蚵仔拌麵線

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 台南

## 材料 | Ingredients |

鮮蚵	300公克
麵線	200公克
薑絲	40公克
黑麻油	30cc



## 作法 | Methods |

1. 麵線放入滾水汆燙，瀝乾水分，炒鍋放入黑麻油，加入麵線煎至兩面金黃。
2. 鮮蚵洗淨，瀝乾水分；薑絲洗淨。
3. 炒鍋放入黑麻油、薑絲爆香，倒入調味料、鮮蚵煮2~3分鐘，淋在麵線上面即可享用。

## 調味料 | Seasoning |

枸杞	10公克
當歸	1片
鹽	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
米酒	100cc
海鮮高湯	100cc









# 台塑牛肉麵

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

台塑牛排	6塊（每塊約300公克）	滷汁	800cc（參考第12頁）
青江菜	100公克	青蔥末	30公克
白麵條	600公克	香菜末	10公克
牛肉湯	1200cc（參考第51頁）		



## 作法 | Methods |

1. 牛排洗淨放入滷汁轉中小火煮40分鐘後，熄火浸泡40分鐘撈出，切厚片。青江菜洗淨，放入滾水汆燙至熟，撈起。
2. 牛肉湯、滷汁300cc倒入鍋煮沸，即成牛肉湯汁。
3. 白麵條放入滾水汆燙至熟，撈起放入碗，加入青江菜、牛排片，倒入牛肉湯汁。
4. 搭配青蔥末、香菜末即可享用。





### 材料 | Ingredients |

豆腐乳肉燥	60公克
(參考第8頁)	
滷蛋	6粒
小貢丸	6粒
鳳尾蝦	6尾
油麵	300公克
大骨高湯	1200cc



### 配料 | Admixture |

韭菜	50公克
豆芽菜	100公克
香菜	50公克
紅蔥酥	30公克

### 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許



## 台南擔仔麵

Serves \*  
4~6 人份

### 作法 | Methods |

1. 鳳尾蝦去腸泥留尾部洗淨，放入滾水汆燙至熟。
2. 豆芽菜去根部洗淨；韭菜洗淨，切長段；香菜洗淨。
3. 大骨高湯倒入鍋煮沸，放入配料、油麵、調味料煮沸。
4. 加入豆腐乳肉燥、滷蛋、小貢丸、鳳尾蝦煮沸即可享用。



# 台南魷魷魚羹

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 台南

## 材料 | Ingredients |

魷魷魚肉	200公克
地瓜粉	100公克
香菇絲	3朵
大白菜絲	300公克
黑木耳絲	50公克
筍絲	100公克
紅蘿蔔絲	100公克
大骨高湯	1200cc
香菜末	少許
生蒜泥汁	少許



## 作法 | Methods |

1. 魷魷魚肉洗淨，切厚片，加入少許鹽、香油、胡椒粉拌勻醃1小時。
2. 魷魷魚片沾地瓜粉，放入油鍋炸至金黃色，撈起。勾芡料放入碗調勻。
3. 香菇絲、大白菜絲、黑木耳絲、筍絲、紅蘿蔔絲洗淨放入鍋，倒入大骨高湯煮沸轉小火煮15分鐘，加入調味料、勾芡料煮滾。
4. 放入魷魷魚，再加生蒜泥汁、香菜末即可享用。

## 調味料 | Seasoning |

醬油	3湯匙
烏醋	3湯匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
冰糖	30公克
香油	少許
胡椒粉	少許

### ◆勾芡料

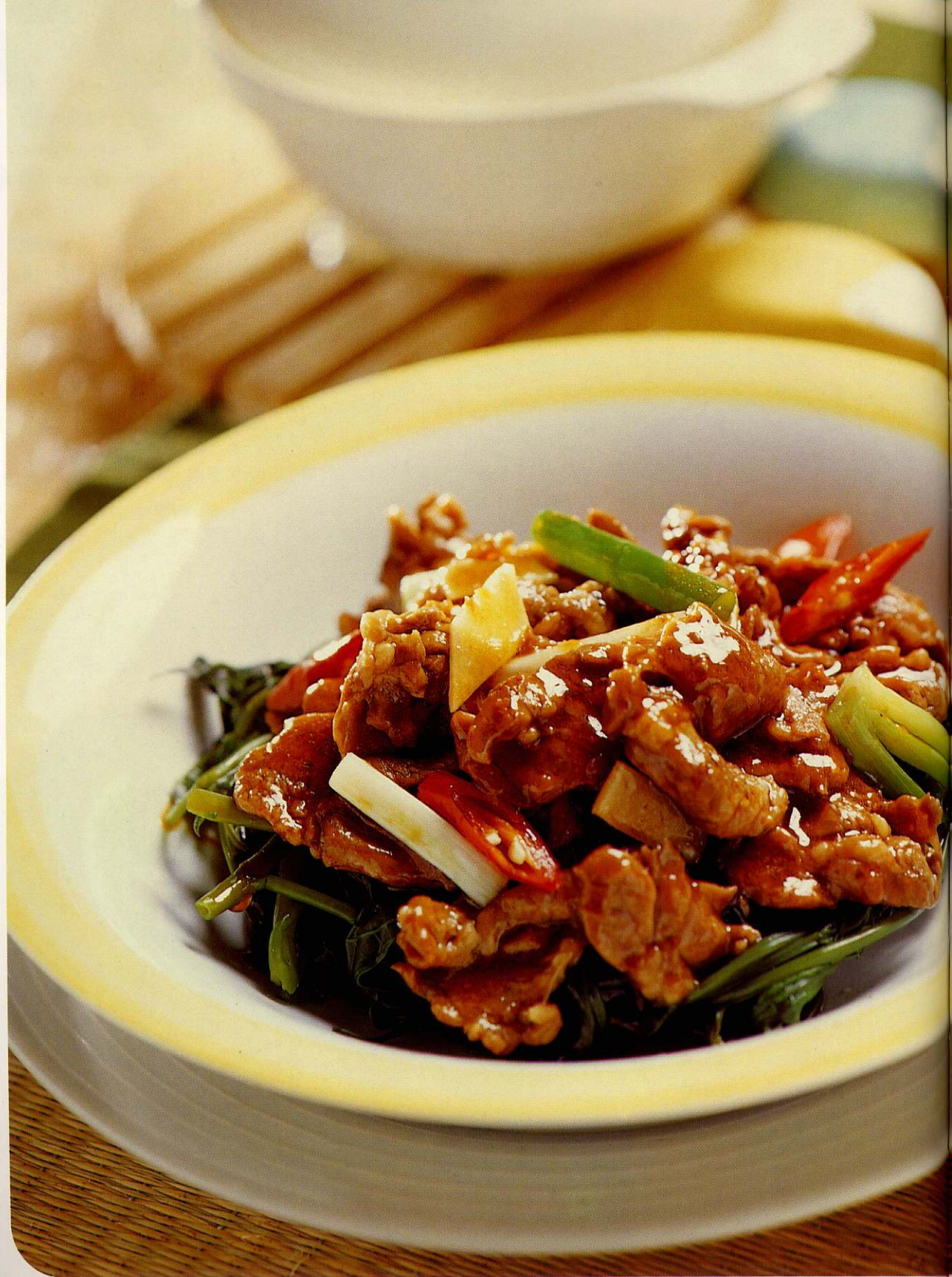
地瓜粉	30公克
太白粉	30公克
水	100公克

## Tips 生蒜泥汁

礦泉水100公克、蒜頭30公克放入果汁機打碎即成。









# 沙茶炒羊肉

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

羊肉	200公克
空心菜	200公克
青蔥	10公克
薑	30公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	2條
沙茶醬	2湯匙
太白粉	10公克
香油	10公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油	20公克
大骨高湯	30cc
米酒	10cc
冰糖	10公克
雞粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 空心菜洗淨，去粗梗；紅辣椒洗淨，切斜片；青蔥洗淨，切段；薑去皮洗淨，切末；蒜頭去頭尾洗淨，切末。
2. 羊肉洗淨，切片，加入太白粉、香油拌勻醃5分鐘。
3. 熱油鍋，放入羊肉過油至3分熟撈起，加入薑末、青蔥段、蒜頭末、紅辣椒片、沙茶醬、空心菜、調味料拌炒3分鐘。
4. 倒入羊肉片快速翻炒均勻即可享用。



## 材料 | Ingredients |

羊肉	800公克
辣豆瓣醬	50公克
花椒	10公克
八角	2粒
大骨高湯	2000cc



## 配料 | Admixture |

大白菜	300公克
香菇	3朵
炸豆皮	30公克
竹筍	30公克

## ◆爆香料

青蔥	30公克
薑	30公克
蒜頭	20公克
紅辣椒	1條

## 調味料 | Seasoning |

醬油	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
冰糖	20公克
豆腐乳	20公克
胡椒粉	少許
香油	少許



# 岡山羊肉爐

Serves \*  
4~6 人份

## 作法 | Methods |

1. 羊肉洗淨，用紙巾瀝乾水分，放入油鍋炸至金黃色撈起，切長條狀。
2. 大白菜洗淨，切大片；炸豆皮、香菇浸水泡軟；竹筍去殼洗淨，切塊；青蔥洗淨，切段；薑去皮洗淨；蒜頭、紅辣椒洗淨輕拍。
3. 熱油鍋放入爆香料、羊肉炒勻，加入花椒、八角、辣豆瓣醬、大骨高湯轉慢火煮50分鐘。
4. 加入配料續煮30分鐘，放入調味料煮沸即可食用。

# 100



# 美濃粿條

Serves \*  
4~6 人份

台灣小吃料理王 高雄

## 材料 | Ingredients |

粿條	200公克
清香肉燥	50公克
(參考第8頁)	
肉絲	50公克
香菇	3朵
大骨高湯	1000cc
金鈎蝦	20公克



## 作法 | Methods |

1. 粿條切粗條，撕開；香菜、芹菜洗淨，切末。
2. 豆芽菜洗淨；韭菜洗淨，切段；香菇泡水至軟；切絲。
3. 熱油鍋加入肉絲、香菇絲、金鈎蝦爆香，倒入大骨高湯、調味料煮沸，放入粿條、配料煮熟。
4. 加入清香肉燥即可食用。

## 配料 | Admixture |

豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
芹菜	20公克
香菜	20公克
紅蔥酥	10公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
香油	少許
胡椒粉	少許









# 萬巒豬腳

Serves \*

8 人份

## 材料 | Ingredients |

豬前腳 1支 (約2.5公斤)  
 滷汁 1800cc (參考第12頁)



## 作法 | Methods |

1. 豬腳整支洗淨，放入熱水氽燙去除血水，撈起洗淨。
2. 豬腳放入鍋，倒入滷汁轉中小火煮約2小時，熄火再續燜約40分鐘，撈出待涼，去骨切片。
3. 搭配沾醬即可享用。

## Tips 萬巒豬腳沾醬

辣椒粉10公克、醬油2湯匙、大骨高湯100cc、糖2湯匙、蕃茄醬30公克、蒜末30公克、放入鍋煮沸，關小火加入在來米粉10公克勾芡即成。









# 綜合豬血湯

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

豬血	100公克
鹹菜	50公克
隔間肉	50公克
豬大腸	100公克
豬肚	100公克
大骨高湯	2000cc

## 配料 | Admixture |

韭菜	20公克
薑絲	20公克
香菜	10公克
芹菜	10公克
紅蔥酥	10公克

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
雞粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許
白醋	20cc



## 作法 | Methods |

1. 豬大腸、豬肚洗淨，放入滾水汆燙，撈出清洗乾淨；隔間肉內洗淨，放入滾水汆燙，撈起洗淨。
2. 韭菜洗淨切段；芹菜、香菜洗淨切末；薑絲洗淨；鹹菜洗淨，切絲；豬血洗淨，切四方塊，放入熱水浸泡。
3. 豬大腸、豬肚、切片放入鍋、加入鹹菜、大骨高湯煮約1小時後，放入隔間肉切片續煮1小時，倒入調味料、配料、豬血塊煮沸即可享用。







## 鹹米苔目

Serves \*  
4~6 人份

## 材料 | Ingredients |

米苔目	400公克
豆芽菜	50公克
韭菜	30公克
香菇	2朵
香菜	10公克
紅蔥酥	10公克
清香肉燥	50公克
(參考第8頁)	
大骨高湯	1200cc

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
胡椒粉	少許
香油	少許



## 作法 | Methods |

1. 豆芽菜洗淨；韭菜洗淨，切段；香菇泡水至軟，切絲；香菜洗淨，切末。
2. 大骨高湯倒入鍋，加入米苔目、香菇絲、豆芽菜、韭菜煮沸。
3. 加入調味料、清香肉燥煮沸，放入香菜、油蔥酥即可享用。









# 小魚乾炒山蘇

Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

山蘇	100公克
小魚乾	50公克
肉絲	50公克
樹子	20公克
薑絲	10公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	1條

## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
糖	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒	少許



## 作法 | Methods |

1. 山蘇去梗洗淨；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切末；紅辣椒洗淨，切斜片。
2. 小魚乾洗淨，瀝乾水分，放入油鍋炸香，撈出備用。
3. 炒鍋燒熱，加入少許油、蒜末、薑絲、紅辣椒片爆香。
4. 放入肉絲、樹子、山蘇、小魚乾炒均勻，倒入調味料快速拌勻即可享用。









# 生炒鮮金針

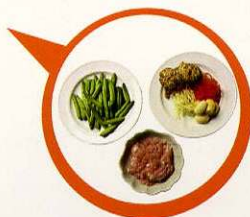
Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

綠金針	100公克
肉絲	50公克
香菇	2朵
薑絲	10公克
蒜頭	10公克
紅辣椒	1條
大骨高湯	50cc

## 調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
醬油	2湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 肉絲加少許太白粉、香油拌勻醃5~8分鐘。
2. 綠金針洗淨去掉硬梗；香菇泡水至軟，切絲；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切末；紅辣椒洗淨去籽，切絲。
3. 熱油鍋，加入薑絲、蒜末、紅辣椒絲爆香，放入肉絲、綠金針、香菇絲快炒2分鐘，倒入大骨高湯、調味料拌勻即可享用。









## 宜蘭拌鴨賞

Serves \*  
8 人份

## 材料 | Ingredients |

鴨賞	1隻（約600公克）
青蒜苗	100公克
小黃瓜	50公克
薑絲	50公克
紅辣椒	3條
香菜末	20公克

## 調味料 | Seasoning |

醬油	3湯匙
糖	3湯匙
柴魚粉	2湯匙
辣油	2湯匙
香油	2湯匙



## 作法 | Methods |

1. 鴨賞洗淨蒸熟，約1小時待冷切細絲。
2. 小黃瓜、青蒜苗洗淨，切絲；薑絲洗淨；紅辣椒洗淨，去籽切絲。
3. 鴨賞絲放入鍋，加入小黃瓜絲、青蒜苗絲、薑絲、紅辣椒絲攪拌均勻。
4. 倒入調味料拌勻，搭配香菜末即可享用。









## 魚丸米粉湯

Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

魚丸	100公克
米粉	100公克
海鮮高湯	1200cc

## 配料 | Admixture |

芹菜末	20公克
香菜末	20公克
紅蔥酥	10公克
熟肉片	8片
清香肉燥	40公克

(參考第8頁)

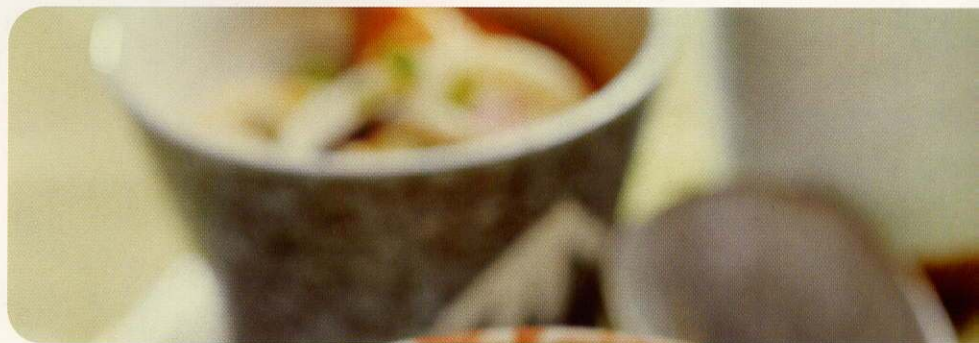
## 調味料 | Seasoning |

鹽	1湯匙
雞粉	1湯匙
柴魚粉	1湯匙
香油	少許
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 米粉泡水至軟，撈起瀝乾水分。
2. 海鮮高湯倒入鍋煮沸，加入魚丸先煮2分鐘，放入米粉再煮2分鐘。
3. 倒入調味料、配料煮沸即可享用。









## 炒蟹腳

Serves \*

4 人份

## 材料 | Ingredients |

蟹腳 300公克

## ◆爆香料

青蔥 20公克

薑絲 10公克

蒜頭 10公克

紅辣椒 2條

九層塔 20公克

## 調味料 | Seasoning |

糖 2湯匙

醬油 2湯匙

蠔油 2湯匙

烏醋 1湯匙

柴魚粉 1茶匙

香油 少許

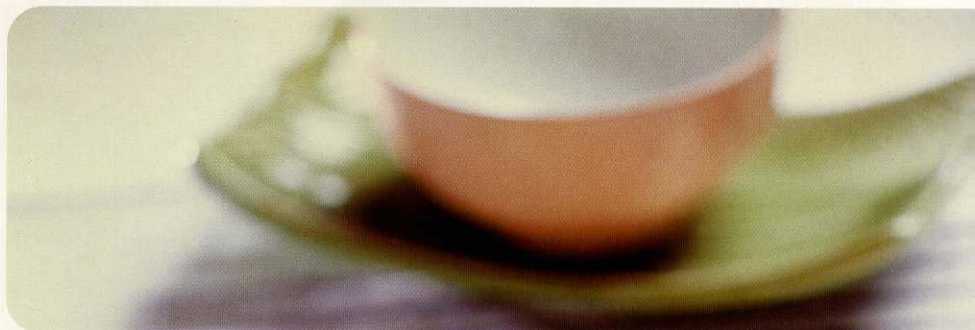
胡椒粉 少許

清水 50cc



## 作法 | Methods |

1. 蟹腳洗淨用刀背輕拍，放入滾水氽燙，撈出瀝乾。
2. 青蔥洗淨、切段；薑絲洗淨；蒜頭洗淨，切片；紅辣椒洗淨，切斜片；九層塔洗淨去梗。
3. 熱油鍋，放入蟹腳炸至香酥，撈出備用。
4. 炒鍋放入少許油，放入爆香料、調味料慢火煮沸，加入蟹腳煮3分鐘。
5. 起鍋前加入九層塔炒勻即可享用。









# 蒜子燒黃魚

Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

黃魚	1尾（約300公克）
九層塔	少許
◆爆香料	
蒜頭	40公克
薑片	20公克
青蔥絲	20公克
紅辣椒絲	10公克

## 調味料 | Seasoning |

烏醋	1湯匙
醬油	1湯匙
冰糖	1湯匙
清水	50cc
蠔油	1茶匙
香油	1茶匙
柴魚粉	1茶匙
胡椒粉	少許



## 作法 | Methods |

1. 黃魚洗淨，用紙巾擦乾水分。
2. 熱油鍋，放入黃魚炸至半熟（約4分鐘）撈起。
3. 爆香料放入炒鍋拌勻，加入調味料煮沸。
4. 轉小火倒入炸過的黃魚，以慢火燜煮5分鐘，起鍋前加入九層塔拌勻即可享用。









# 海鮮炒仙人掌麵

Serves \*  
4 人份

## 材料 | Ingredients |

仙人掌	600公克
中筋麵粉	1斤
鹽	1茶匙
草蝦	4隻
蝦仁	50公克
蛤蜊	50公克
花枝肉	50公克
魚板	4片

## 配料 | Admixture |

洋蔥	1粒
蒜末	20公克
薑絲	20公克
黑木耳	10公克
香菇	2朵

## 調味料 | Seasoning |

糖	1湯匙
烏醋	1湯匙
醬油	2湯匙
柴魚粉	2湯匙
海鮮高湯	100cc
胡椒粉	少許
香油	少許



## 作法 | Methods |

1. 仙人掌洗淨去外皮，加300cc的清水或高湯，用果汁機打碎，倒入砂布濾取湯汁。
2. 仙人掌汁加中筋麵粉搓成麵糰，桿成麵條，放入滾水氽燙至熟，撈起瀝乾備用。
3. 洋蔥、黑木耳洗淨，切絲；香菇泡水至軟，切絲；蝦仁洗淨。
4. 草蝦去腸泥洗淨；蛤蜊放入鹽水吐砂洗淨；花枝肉洗淨，切片。
5. 炒鍋放入少許油燒熱，加入配料炒香，倒入調味料、草蝦、蝦仁、蛤蜊、花枝肉、魚板煮熟，放入麵條燜炒5分鐘即可享用。