

MEMO



Cooking Book

胡椒牛柳

材料：牛柳 200g
 蒜茸 10g
 黑胡椒 1茶匙
 鹽 1茶匙
 油 1茶匙

1. 牛柳切厚片，用油炒香。



作法

1. 牛柳切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入黑胡椒及鹽炒勻。
2. 加入蒜茸及黑胡椒，炒勻即可。

● 牛柳切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入黑胡椒及鹽炒勻。

蒜茸牛柳

材料：牛柳 200g
 蒜茸 10g
 鹽 1茶匙
 油 1茶匙

1. 牛柳切厚片，用油炒香。



作法

1. 牛柳切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入鹽炒勻。
2. 加入蒜茸及鹽，炒勻即可。

● 牛柳切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入鹽炒勻。

豉汁牛柳

材料：牛柳 200g
 豉汁 1茶匙
 鹽 1茶匙
 油 1茶匙

1. 牛柳切厚片，用油炒香。



作法

1. 牛柳切厚片，用油炒香，加入豉汁及鹽炒勻。
2. 加入豉汁及鹽，炒勻即可。

● 牛柳切厚片，用油炒香，加入豉汁及鹽炒勻。

小牛肉捲

材料：小牛肉 200g
 蒜茸 10g
 黑胡椒 1茶匙
 鹽 1茶匙
 油 1茶匙

1. 小牛肉切厚片，用油炒香。



作法

1. 小牛肉切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入黑胡椒及鹽炒勻。
2. 加入蒜茸及黑胡椒，炒勻即可。
3. 加入蒜茸及黑胡椒，炒勻即可。
4. 加入蒜茸及黑胡椒，炒勻即可。

● 小牛肉切厚片，用油炒香，蒜茸炒香，加入黑胡椒及鹽炒勻。

豉汁豬排

材料：豬排 200g
 豉汁 1茶匙
 鹽 1茶匙
 油 1茶匙

1. 豬排切厚片，用油炒香。



作法

1. 豬排切厚片，用油炒香，加入豉汁及鹽炒勻。
2. 加入豉汁及鹽，炒勻即可。
3. 加入豉汁及鹽，炒勻即可。
4. 加入豉汁及鹽，炒勻即可。

● 豬排切厚片，用油炒香，加入豉汁及鹽炒勻。



選擇用
刀切肉

漢堡排

08

1 豬絞肉(絞肉)	200g
2 洋蔥(切碎)	200g(1個)
3 雞蛋	1個
4 麵包粉	100g
5 牛奶	100g
6 鹽	1/2茶匙
7 胡椒粉	1/2茶匙
8 蒜末	1茶匙
9 生菜	適量
10 番茄醬	適量
11 黃豆醬	適量

- 使用熟的絞肉時，可省略步驟1。
- 將生菜與化凍的培根預先在微波爐中加熱再使用。



作法

- 1 將絞肉、洋蔥、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉、蒜末攪拌均勻，加入麵包粉攪拌均勻。
- 2 將絞肉團分成10個，每個約100g。
- 3 將絞肉團壓扁，厚度約1cm。
- 4 將絞肉團壓扁後，先煎熟，再將培根預先微波爐加熱，再將生菜預先微波爐加熱，最後將絞肉團放入微波爐中，加熱5分鐘即可。

烤肉糕

09

1 豬絞肉(絞肉)	300g
2 洋蔥(切碎)	200g(1個)
3 雞蛋	1個
4 麵包粉	100g
5 牛奶	100g
6 鹽	1/2茶匙
7 胡椒粉	1/2茶匙
8 蒜末	1茶匙
9 生菜	適量
10 番茄醬	適量
11 黃豆醬	適量



作法

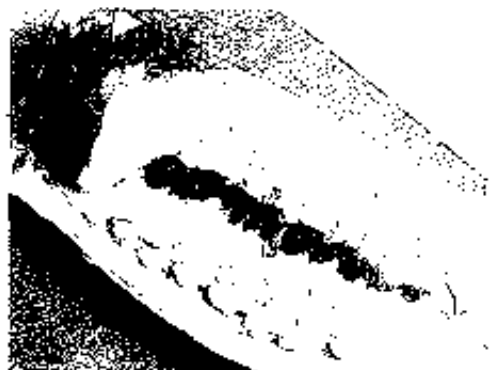
- 1 將絞肉、洋蔥、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉、蒜末攪拌均勻，加入麵包粉攪拌均勻。
- 2 將絞肉團壓扁，厚度約1cm。
- 3 將絞肉團壓扁後，先煎熟，再將培根預先微波爐加熱，再將生菜預先微波爐加熱，最後將絞肉團放入微波爐中，加熱5分鐘即可。

雞蓋燒豬肉

10

1 豬絞肉(絞肉)	200g
2 洋蔥(切碎)	100g
3 雞蛋	1個
4 麵包粉	100g
5 牛奶	100g
6 鹽	1/2茶匙
7 胡椒粉	1/2茶匙
8 蒜末	1茶匙
9 生菜	適量
10 番茄醬	適量
11 黃豆醬	適量

● 使用熟的絞肉時，可省略步驟1。



作法

- 1 將絞肉、洋蔥、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉、蒜末攪拌均勻，加入麵包粉攪拌均勻。
- 2 將絞肉團壓扁，厚度約1cm。
- 3 將絞肉團壓扁後，先煎熟，再將培根預先微波爐加熱，再將生菜預先微波爐加熱，最後將絞肉團放入微波爐中，加熱5分鐘即可。



選擇用
刀切肉

烤豬肋排

11

1 豬肋排	200g
2 洋蔥(切碎)	100g
3 雞蛋	1個
4 麵包粉	100g
5 牛奶	100g
6 鹽	1/2茶匙
7 胡椒粉	1/2茶匙
8 蒜末	1茶匙
9 生菜	適量
10 番茄醬	適量
11 黃豆醬	適量

● 使用熟的絞肉時，可省略步驟1。



作法

- 1 將絞肉、洋蔥、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉、蒜末攪拌均勻，加入麵包粉攪拌均勻。
- 2 將絞肉團壓扁，厚度約1cm。
- 3 將絞肉團壓扁後，先煎熟，再將培根預先微波爐加熱，再將生菜預先微波爐加熱，最後將絞肉團放入微波爐中，加熱5分鐘即可。




炸滑肉串

材料：豬里脊肉、竹籤、鹽、胡椒粉

份量：20條
時間：15分鐘

做法

- 1 豬里脊肉沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。



【炸魚棒食譜】
材料：魚柳、麵粉、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉
做法：魚柳沖水，擦乾切1.5cm厚條片，裹上麵粉，再裹上雞蛋液，最後裹上牛奶，放入油中炸熟即可。




炸皮蛋

材料：皮蛋、鹽、胡椒粉、油

份量：20條
時間：15分鐘

做法

- 1 將皮蛋沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。


炸魚柳

材料：魚柳、麵粉、雞蛋、牛奶、鹽、胡椒粉

份量：20條
時間：15分鐘

做法

- 1 將魚柳沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。


烤魚（一條）

材料：魚、鹽、胡椒粉、油


份量：20條
時間：15分鐘


做法

- 1 將魚沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。



- 3  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。

烤魚（切片）

材料：魚、鹽、胡椒粉、油


份量：20條
時間：15分鐘


做法

- 1 將魚沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。



- 2  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。

- 3  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。

魚鬆

材料：魚、鹽、胡椒粉、油


份量：20條
時間：15分鐘


做法

- 1 將魚沖水，擦乾切1.5cm厚條片備用。
- 2 將1份肉串入竹籤串成約15cm中，醃漬1小時。
- 3 在鍋上鋪上紙油紙，將1份肉串放入，以中火慢炸約10分鐘，取出後在油中，再炸幾秒即可。

- 4  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。



- 2  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。

- 3  將1份放入炸籃，以中火，炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘，取出後，再炸10分鐘。



烤魚、魚、炸魚、炸魚、炸魚



紅豆餅

糕點類
點心類

材料	數量
中筋麵粉	100g
低筋麵粉	50g
牛奶(無糖)	100ml
砂糖	40g
鹽	1g
油	10g
紅豆沙	100g
蛋黃	1個
水	50g

作法

1. 製作麵團：中筋粉與低筋粉攪拌均勻，加入蛋黃攪勻。

備註

1. 低筋麵粉並非太白粉，低筋麵粉中的澱粉係由糯米、粟米、小麥澱粉、玉米澱粉所製成。

1. 將蒸好的豆沙包成約1cm的圓圓球（約10個，再分成每包約10個的20包，每包10個左右）。

2. 將2塊片麵團擀成約1cm厚度在圓圓豆沙的上方包好，再包成圓的（每包約10個左右放在盤中（約10個））。

3. 在平底鍋上煎餅，每邊（每包4個）煎20秒，每包煎熟後，再煎出餅12個左右即可。



烘烤溫度

1. 180°C 烤10分鐘紅豆餅在平底鍋中煎好後，再放入烤箱，以180°C烤10分鐘，每包10個左右放入。

2. 180°C 烤10分鐘，每包10個左右放入。

3. 180°C 烤10分鐘，每包10個左右放入。

4. 180°C 烤10分鐘，每包10個左右放入。



1. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。2. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。3. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。4. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。5. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。

紅豆餅

糕點類
點心類

材料	數量
中筋麵粉	100g
低筋麵粉	50g
牛奶(無糖)	100ml
砂糖	40g
鹽	1g
油	10g
紅豆沙	100g
蛋黃	1個
水	50g

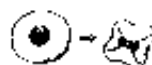
作法

1. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。



2. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。

3. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。



奶油餅

糕點類
點心類

材料	數量
低筋麵粉	100g
牛奶(無糖)	100ml
砂糖	40g
鹽	1g
水	50g

作法

1. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。



2. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。

3. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。

4. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。



5. 將麵團擀成約1cm厚度，包入紅豆沙，再包成圓的。

美乃滋鮮包

麵食類
點心

材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
牛奶	100g
美乃滋	50g
芥末醬(日式)	10g

作法

1. 雞蛋黃與美乃滋、芥末醬攪拌均勻後使用。
2. 將麵粉逐量加入，攪拌成團。
3. 鬆弛15分鐘，再繼續揉成條狀。
4. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。



- 1. 攪拌時，麵粉中夾雜了蛋黃，麵粉會沾在碗壁上。
- 2. 麵粉沾在碗壁上，攪拌時，麵粉會沾在碗壁上。



火腿起司餅

麵食類
點心

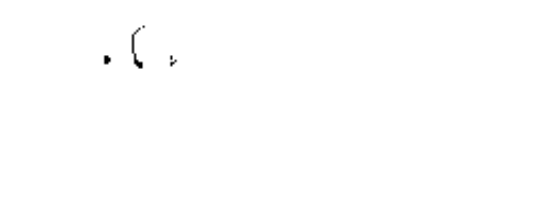
材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
芝士(馬蘇里拉)	100g
火腿	100g

作法

1. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。
2. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。



- 1. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。
- 2. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。



脆皮披薩

麵食類
點心

材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
牛奶	100g
美乃滋	50g
芥末醬(日式)	10g
麵粉	100g
鹽	1g

1. 雞蛋黃與美乃滋、芥末醬攪拌均勻後使用。
2. 將麵粉逐量加入，攪拌成團。
3. 鬆弛15分鐘，再繼續揉成條狀。

4. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。
5. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。

材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
牛奶	100g
美乃滋	50g
芥末醬(日式)	10g
麵粉	100g
鹽	1g



1. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。
2. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。



作法

1. 雞蛋黃與美乃滋、芥末醬攪拌均勻後使用。
2. 將麵粉逐量加入，攪拌成團。
3. 鬆弛15分鐘，再繼續揉成條狀。
4. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。
5. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。

材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
牛奶	100g
美乃滋	50g
芥末醬(日式)	10g
麵粉	100g
鹽	1g



1. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。
2. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。



- 1. 雞蛋黃與美乃滋、芥末醬攪拌均勻後使用。
- 2. 將麵粉逐量加入，攪拌成團。
- 3. 鬆弛15分鐘，再繼續揉成條狀。
- 4. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。
- 5. 將麵團滾成圓筒狀，切成小圓餅。

材料(2人份)	分量
雞蛋黃	1個
牛奶	100g
美乃滋	50g
芥末醬(日式)	10g
麵粉	100g
鹽	1g



1. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。
2. 將芝士與火腿切成小塊，攪拌均勻。





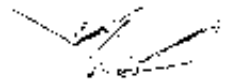
焗肉排

焗肉排

焗肉排	120g
洋葱(切条状)	50g
芝士粉	10g
牛油	10g
盐	1g
胡椒粉	1g

1. 焗肉排焗好的样子。

- 焗肉排
- 焗肉排焗好的样子
- 焗肉排
- 焗肉排焗好的样子



作法

1. 焗肉排：将焗肉排放入焗炉焗熟。
2. 洋葱焗肉排：将洋葱和焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。
3. 芝士焗肉排：将焗肉排放入焗炉焗熟，焗至芝士融化，焗肉排熟了即可食用。
4. 焗肉排焗好的样子
5. 焗肉排焗好的样子



焗肉排

将焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将洋葱和焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将焗肉排放入焗炉焗熟，焗至芝士融化，焗肉排熟了即可食用。

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排

将焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将洋葱和焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将焗肉排放入焗炉焗熟，焗至芝士融化，焗肉排熟了即可食用。

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排

将焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将洋葱和焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将焗肉排放入焗炉焗熟，焗至芝士融化，焗肉排熟了即可食用。

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排

将焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将洋葱和焗肉排放入焗炉，焗至熟透为止。

将焗肉排放入焗炉焗熟，焗至芝士融化，焗肉排熟了即可食用。

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子

焗肉排焗好的样子



小籠包

麵粉類

中筋麵粉

麵粉	100g
水	100g
鹽	1g
糖	1g
油	1g
雞蛋	1個

水	100g
鹽	1g
糖	1g
油	1g
雞蛋	1個

1. 將麵粉與水攪勻。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

作法

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

餡料

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

二次攪拌

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

4. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。



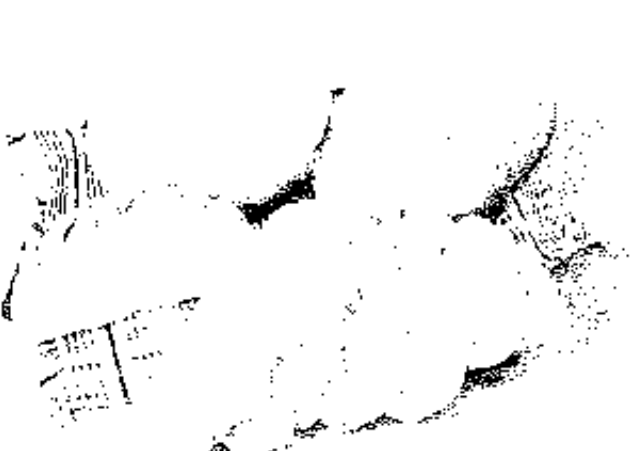
3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

4. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

煎法

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

石窯麵包



麵粉類

中筋麵粉

麵粉	100g
水	100g
鹽	1g
糖	1g
油	1g
雞蛋	1個

水	100g
鹽	1g
糖	1g
油	1g
雞蛋	1個

1. 將麵粉與水攪勻。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

4. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

作法

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

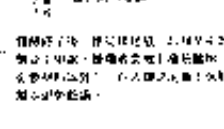
4. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

5. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

蒸餛飩

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

2. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。



3. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

4. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

煎法

1. 將麵粉與水攪勻，加入鹽、糖、油、雞蛋。

波蘭麵包

原裝裝
三個裝

材料表 (原裝裝(三個裝))

全蛋麵粉(麵粉)	140g
鹽	10g
糖	30g
奶粉	20g
水	40
乾酵母(1.5g)	1.5g
細砂糖(細砂糖)	1
「糖」(糖粉)	1
高筋麵粉(麵粉)	20g
鹽	20g
糖	20
奶粉	20
水	20
乾酵母	1.5g



作法

1. 取出乾酵母：
在溫水裏加入砂糖和乾酵母，加入半茶匙鹽和半茶匙奶粉，充分攪拌，使其成厚糊狀的「糖粉」，加入高筋麵粉。

2. 攪拌麵粉和糖粉成塊，揉勻，直到光滑。

揉麵

將2.的麵團揉成光滑的球，蓋上保鮮膜，放入保鮮袋內，揉勻，在揉勻時加入乾「糖粉」和細砂糖，揉勻約10分鐘。

3. 麵粉揉勻後，以滾筒將麵團擀成厚薄均勻的長條(約100cm長)擀開(約1.5cm厚)。

4. 在滾筒滾入細砂糖，將麵團分置於大圓筒，內壁上刷粉時，將滾筒滾入細砂糖，滾入麵團，在滾筒內揉勻。

成形

將3.的滾入1.5cm厚，擀成1.5cm寬的長條，滾入細砂糖，揉勻約10分鐘，揉勻後，將麵團揉成圓形，滾入高筋麵粉。

5. 將滾筒滾入上粉，成球(約1.5cm厚)。

6. 上粉時「滾筒粉」：(滾筒粉) 100g、(糖粉) 10g、(糖) 10g。

7. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

8. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

波蘭麵包材料表

※此表格了原裝 (三個裝) 進行標準
(原裝每包均約11分30秒)

高筋麵粉	140g
鹽	10g
糖	30g
奶粉	20g
水	40g
乾酵母(1.5g)	1.5g
細砂糖(細砂糖)	1
「糖」(糖粉)	1

※此表格了原裝 (三個裝) 進行標準
(原裝每包均約11分30秒)

高筋麵粉	20g
鹽	20g
糖	20g
奶粉	20g
水	20g
乾酵母	1.5g

※將麵粉和糖粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。



貝果 (原味)

原裝裝
三個裝

材料表 (原裝裝(三個裝))

全蛋麵粉(麵粉)	140g
鹽	10g
糖	30g
奶粉	20g
水	40
乾酵母(1.5g)	1.5g
細砂糖(細砂糖)	1
「糖」(糖粉)	1

1. 取出乾酵母：
在溫水裏加入砂糖和乾酵母，加入半茶匙鹽和半茶匙奶粉，充分攪拌，使其成厚糊狀的「糖粉」，加入高筋麵粉。

2. 攪拌麵粉和糖粉成塊，揉勻，直到光滑。

3. 揉麵：
將2.的麵團揉成光滑的球，蓋上保鮮膜，放入保鮮袋內，揉勻，在揉勻時加入乾「糖粉」和細砂糖，揉勻約10分鐘。

4. 成形：
將3.的滾入1.5cm厚，擀成1.5cm寬的長條，滾入細砂糖，揉勻約10分鐘，揉勻後，將麵團揉成圓形，滾入高筋麵粉。

5. 將滾筒滾入上粉，成球(約1.5cm厚)。

6. 上粉時「滾筒粉」：(滾筒粉) 100g、(糖粉) 10g、(糖) 10g。

7. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

8. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

9. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

10. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

11. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

12. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

13. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

14. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

15. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

16. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

17. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

18. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

19. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

20. 將麵粉揉勻後，取出滾筒粉，將滾筒粉揉成圓形，將滾筒粉揉成圓形。

麵包類

葡萄乾



材料	100g
中筋麵粉 (100%)	400g
低筋麵粉 (100%)	200g
鹽	10g
糖	20g
酵母	10g

◎ 葡萄乾有甜有酸，和太甜麵包、太鹹麵包會搭，太酸會好，選擇了，葡萄乾，就不可以。



作法

1. 在麵粉中加入葡萄乾，攪勻後，在工作的麵粉中加入葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

2. 將和好的麵粉放入烤盤，用滾水沖洗，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

3. 以滾水沖洗葡萄乾，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

4. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

一次成型

將和好的麵粉，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

蒸籠

攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

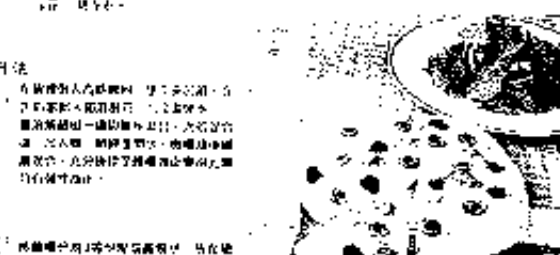
麵包類

葡萄乾



材料	100g
中筋麵粉 (100%)	400g
低筋麵粉 (100%)	200g
鹽	10g
糖	20g
酵母	10g

◎ 葡萄乾有甜有酸，和太甜麵包、太鹹麵包會搭，太酸會好，選擇了，葡萄乾，就不可以。



作法

1. 在麵粉中加入葡萄乾，攪勻後，在工作的麵粉中加入葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

2. 將和好的麵粉放入烤盤，用滾水沖洗，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

3. 以滾水沖洗葡萄乾，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

4. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

一次成型

將和好的麵粉，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

蒸籠

攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

5. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

6. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

一次成型

將和好的麵粉，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

蒸籠

攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。



麵包類

葡萄乾



材料	100g
中筋麵粉 (100%)	400g
低筋麵粉 (100%)	200g
鹽	10g
糖	20g
酵母	10g

◎ 葡萄乾有甜有酸，和太甜麵包、太鹹麵包會搭，太酸會好，選擇了，葡萄乾，就不可以。

1. 在麵粉中加入葡萄乾，攪勻後，在工作的麵粉中加入葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

2. 將和好的麵粉放入烤盤，用滾水沖洗，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

3. 以滾水沖洗葡萄乾，攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

4. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

5. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

6. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

7. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

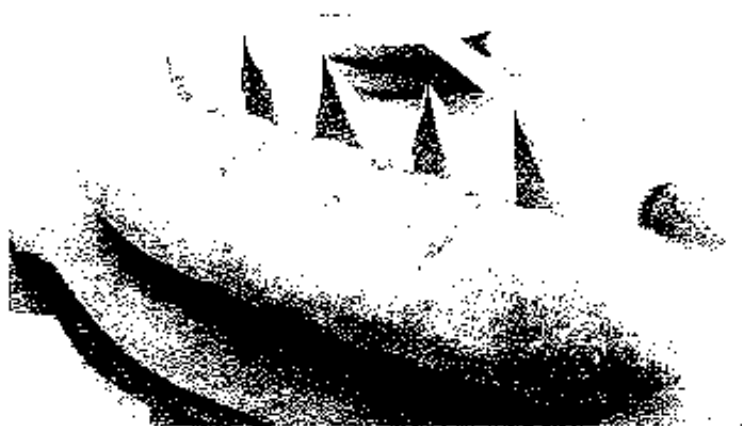
8. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

9. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

10. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

11. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。

12. 攪勻後，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾，攪勻後加入適量葡萄乾。



蛋餅(油條)卷餅

麵食點心

蛋餅

材料	分量
中筋麵粉(麵粉) 100g	100g
A 雞蛋 1個(約50g)	1個
鹽 1g	1g
花生油 40g	40g
水 20g	20g
芝麻油 10g	10g

作法
將蛋液與油中攪勻應用。

在平底鍋內，塗抹均勻厚薄均勻的麵糊，用中火煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。見「分時食譜」中「芝麻油」食譜，了解如何應用芝麻油。

在麵糊中加入蔥花，即可製成蔥油餅。蔥油餅的作法，詳見本書第9章第4節「蔥油餅」的食譜。在麵糊中加入芝麻，即可製成芝麻餅。芝麻餅的作法，詳見本書第9章第4節「芝麻餅」的食譜。

1. 將材料中蛋黃與油攪勻，攪拌成黏稠的蛋液。加入麵粉，攪拌成均勻的麵糊。

2. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

3. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

4. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

5. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

6. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

7. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

8. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

9. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

10. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

11. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

12. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。



兩線干煎包

麵食點心

兩線干煎包

材料	分量
中筋麵粉(麵粉) 100g	100g
A 雞蛋 1個(約50g)	1個
鹽 1g	1g
花生油 40g	40g
水 20g	20g
芝麻油 10g	10g

作法
將蛋液與油中攪勻應用。

1. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

2. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

3. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

4. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

5. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

6. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

7. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

8. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

9. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

10. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

11. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

12. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

13. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

14. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

15. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

16. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

17. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

18. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

19. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

20. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

21. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

22. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

23. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。

24. 將麵糊倒在平底鍋內，煎至兩面均熟了或熟透即可。取出後，即可切段食用。



鮭魚排

鹽焗鮭

4人份

鮭魚排 (200g)	1條
鹽	1茶匙
黑胡椒	1茶匙
蒜	2粒
薑	1片
蔥	1條
油	1茶匙

鮭魚排 (200g) 1條
鹽 1茶匙
黑胡椒 1茶匙
蒜 2粒
薑 1片
蔥 1條
油 1茶匙

1. 鮭魚排切厚片，用鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥醃製。

2. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

做法

1. 鮭魚排切厚片，用鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥醃製。

2. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

3. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

4. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

5. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

備有

1. 焗爐 (200°C) 1個
2. 鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥
3. 油

焗爐

1. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

焗汁

1. 將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

焗汁

1. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。



鮭魚排 (200g) 1條

鮭魚排

鹽焗鮭

4人份

鮭魚排 (200g)	1條
鹽	1茶匙
黑胡椒	1茶匙
蒜	2粒
薑	1片
蔥	1條
油	1茶匙

鮭魚排 (200g) 1條
鹽 1茶匙
黑胡椒 1茶匙
蒜 2粒
薑 1片
蔥 1條
油 1茶匙

1. 鮭魚排切厚片，用鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥醃製。

2. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

3. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

4. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

5. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

作法

1. 將鮭魚排切厚片，用鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥醃製。

2. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

3. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

4. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

5. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

6. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

7. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

1. 將鮭魚排切厚片，用鹽、黑胡椒、蒜、薑、蔥醃製。

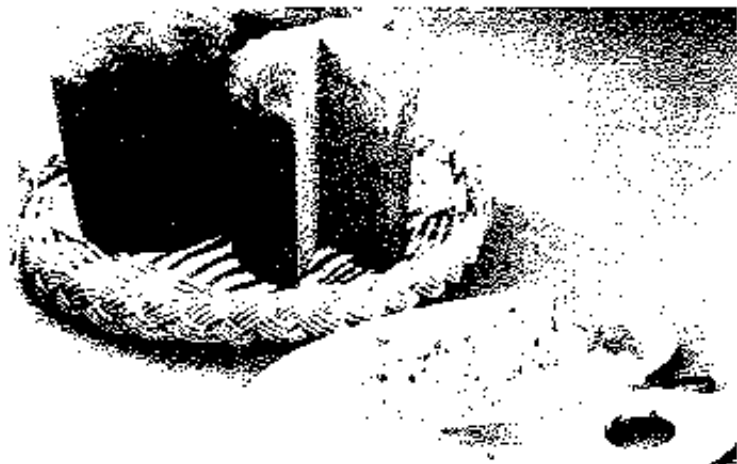
2. 將鮭魚排放入焗爐，以180°C焗15分鐘。

3. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

4. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。

5. 取出鮭魚排，淋上焗汁即可。

6. 焗汁做法：將蒜、薑、蔥切碎，用油炒香，加入鹽、黑胡椒、水，煮滾後加入鮭魚排，焗15分鐘。



西式糕点

现代生活

葡萄干 SPINNY

材料表

葡萄干(去核)	150g
无盐黄油(室温)	100g
白糖(室温)	100g
鸡蛋	1个
面粉	100g
盐	1g
小苏打	1g
牛奶	100g
香草精	1g
葡萄干	100g
鸡蛋	1个
面粉	100g
盐	1g
小苏打	1g
牛奶	100g
香草精	1g
葡萄干	100g
鸡蛋	1个
面粉	100g
盐	1g
小苏打	1g
牛奶	100g
香草精	1g
葡萄干	100g

1. 将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

2. 将黄油、白糖、鸡蛋、面粉、盐、小苏打、牛奶、香草精放入搅拌机中，搅拌均匀。

作法
将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

将黄油、白糖、鸡蛋、面粉、盐、小苏打、牛奶、香草精放入搅拌机中，搅拌均匀。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
葡萄干的甜度因人而异，建议大家在制作前，先尝一下葡萄干的甜度，再决定是否加糖。

成功秘诀
将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

一次做两个
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

一次做两个
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

西式糕点

布丁款面包

材料表

材料表

高筋面粉	100g
低筋面粉	100g
鸡蛋	1个
白糖	100g
牛奶	100g
黄油	100g
盐	1g
小苏打	1g
香草精	1g
葡萄干	100g

1. 将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

作法
将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

将黄油、白糖、鸡蛋、面粉、盐、小苏打、牛奶、香草精放入搅拌机中，搅拌均匀。

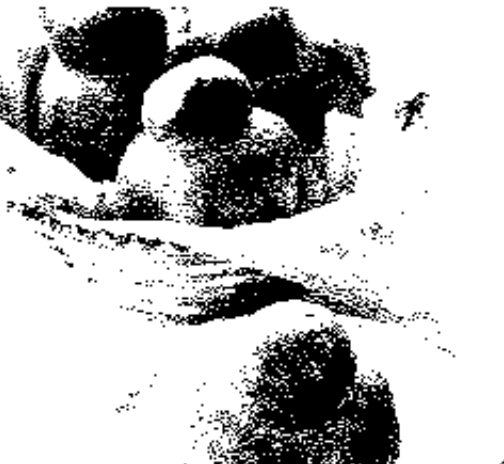
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。



现代生活

将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

将黄油、白糖、鸡蛋、面粉、盐、小苏打、牛奶、香草精放入搅拌机中，搅拌均匀。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

成功秘诀
将葡萄干洗净，沥干水分，放入筛网中筛去杂质。

一次做两个
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

一次做两个
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

小贴士
将面团揉成光滑的面团，放入筛网中筛去杂质。

冷凍麵包

◆使用市售的冷凍麵包機種，就能夠輕鬆享用剛出爐的麵包。

所製成的冷凍麵包，應放在保潔膜的狀態下被沖淨的麵包，
使用時請見包裝，請參照麵包內附的作法進行調理。

● 1 片裝
● 2 片裝
● 3 片裝

▲ 1 片裝的作法

作法

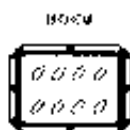
1 將麵包取出後，直接將 1 片裝的冷凍麵包取出，不必放入水內，直接放入正在加熱的烤盤內。

2 調理，時間：每片約 10 分、15 分、20 分鐘，進行調理。

3 取出烤好的麵包，將 1 片裝麵包放入 1 片裝的保潔膜內。

● 在加工冷凍麵包時，若發現麵包變硬，請將麵包取出，用保潔膜包裹，請用保潔膜及保潔袋，隨時取出使用。

兩片的作法



2 片裝的作法



2 片裝的作法

敬請注意

- 為確保處於最佳狀態。
- 取出時方面請勿放在不加熱的地方。
- 調理時間請儘量短時間。
- 請不要蓋上烤盤蓋，請勿用保潔膜包裹麵包品。
- 請勿將烤成麵包片裝的麵包冷藏。

草莓果醬 蘋果果醬 奇異果果醬 藍莓果醬

不適用於麵包

● 草莓果醬 ● 蘋果 A 每罐 1 罐	實重 100g 100g 100g
● 奇異果果醬 ● 藍莓 A 每罐 1 罐	實重 100g 100g 100g
● 奇異果果醬 ● 藍莓 A 每罐 1 罐	實重 100g 100g 100g
● 草莓果醬 ● 蘋果 A 每罐 1 罐	實重 100g 100g 100g

● 請在加工前將果醬取出，請將罐蓋取出後，請將罐蓋取出。

草莓果醬

作法

- 1 將罐蓋取出後，直接將 1 片裝取出。
- 2 將取出的人形的果醬取出後，直接放入烤盤內，將烤盤直接放入正在加熱中。
- 3 取出烤好的麵包，將 1 片裝麵包放入 1 片裝的保潔膜內，取出烤好的麵包。



蘋果果醬

作法

- 1 將罐蓋取出後，直接將 1 片裝取出。
- 2 將取出的人形的果醬取出後，直接放入烤盤內，將烤盤直接放入正在加熱中。
- 3 取出烤好的麵包，將 1 片裝麵包放入 1 片裝的保潔膜內，取出烤好的麵包。

奇異果果醬

作法

- 1 將罐蓋取出後，直接將 1 片裝取出。
- 2 將取出的人形的果醬取出後，直接放入烤盤內，將烤盤直接放入正在加熱中。
- 3 取出烤好的麵包，將 1 片裝麵包放入 1 片裝的保潔膜內，取出烤好的麵包。

藍莓果醬

作法

- 1 將罐蓋取出後，直接將 1 片裝取出。
- 2 將取出的人形的果醬取出後，直接放入烤盤內，將烤盤直接放入正在加熱中。
- 3 取出烤好的麵包，將 1 片裝麵包放入 1 片裝的保潔膜內，取出烤好的麵包。



戚風蛋糕

材料	
低筋麵粉	100g
蛋黃	3個
蛋白	100g
砂糖	100g
鹽	1g
香草精	1g

作法

1 蛋黃與砂糖攪拌。

2 在蛋黃中加入蛋黃、1/3的糖、1/3的鹽攪拌均勻。

3 在步驟2中加入蛋黃粉、1/3的糖、鹽加水充分攪拌，最後加入香草精。

4 將蛋白打至打發後加入糖粉。



5 蛋白、細砂糖依次加入，拌攪至蛋白變稠且能立起尖角，將剩下的1/3糖加入，拌勻。

6 將拌勻的蛋白霜、蛋黃糊攪拌均勻，拌勻後即可裝入蛋糕模中，在蛋糕模內塗油，並鋪上烘焙紙。

7 將蛋糕放入烤箱中，以170°C烤45分鐘，取出後倒扣在烤架上，待蛋糕完全冷卻後，即可脫模。

8 將蛋糕取出後，即可將蛋糕放入蛋糕模中，即可脫模。

9 將蛋糕取出後，即可將蛋糕放入蛋糕模中，即可脫模。

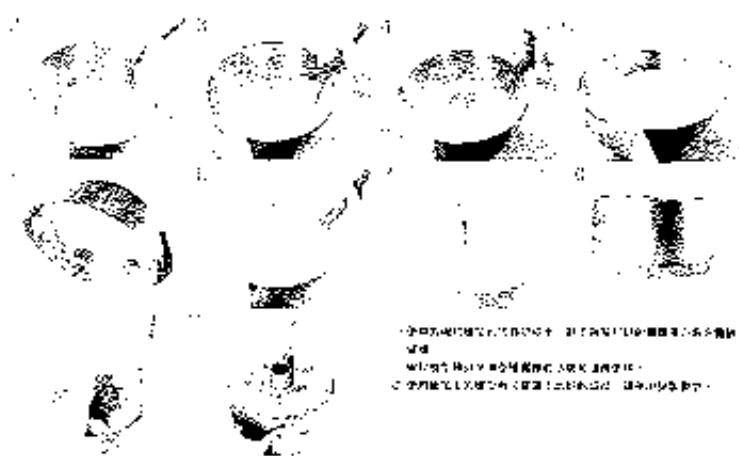
10 將蛋糕取出後，即可將蛋糕放入蛋糕模中，即可脫模。

11 將蛋糕取出後，即可將蛋糕放入蛋糕模中，即可脫模。

12 將蛋糕取出後，即可將蛋糕放入蛋糕模中，即可脫模。



戚風蛋糕



1 蛋黃與砂糖攪拌均勻，加入蛋黃、1/3的糖、1/3的鹽攪拌均勻。

2 在步驟2中加入蛋黃粉、1/3的糖、鹽加水充分攪拌，最後加入香草精。

3 將蛋白打至打發後加入糖粉。

不攪入使用公認的「蛋糕粉」，在攪入蛋白時內應先將攪拌器速度調低，以避免蛋白充分打發，否則會太柔軟。

烤箱的溫度

原因

1 蛋糕在烤架中。



1 蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中。

2 蛋糕在烤架中。



2 蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中。

3 蛋糕在烤架中。



3 蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中。

4 蛋糕在烤架中。



4 蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中。

香料戚風蛋糕

材料	
低筋麵粉	100g
蛋黃	3個
蛋白	100g
砂糖	100g
鹽	1g
香草精	1g
肉桂粉	1g
小蘇打	1g

作法

- 1 蛋黃與砂糖攪拌均勻，加入蛋黃、1/3的糖、1/3的鹽攪拌均勻。
- 2 在步驟1中加入蛋黃粉、1/3的糖、鹽加水充分攪拌，最後加入香草精、肉桂粉、小蘇打。

3 將蛋白打至打發後加入糖粉。



蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中，蛋糕在烤架中。

巧克力戚風蛋糕

材料	
低筋麵粉	100g
蛋黃	3個
蛋白	100g
砂糖	100g
鹽	1g
香草精	1g
巧克力	100g

作法

- 1 蛋黃與砂糖攪拌均勻，加入蛋黃、1/3的糖、1/3的鹽攪拌均勻。
- 2 在步驟1中加入蛋黃粉、1/3的糖、鹽加水充分攪拌，最後加入香草精、巧克力。

3 將蛋白打至打發後加入糖粉。



泡芙

10个(直径:10cm)

低筋面粉	25g
砂糖	20g
牛奶	150g
蛋	4~5个
1%柠檬汁	
盐	1g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g

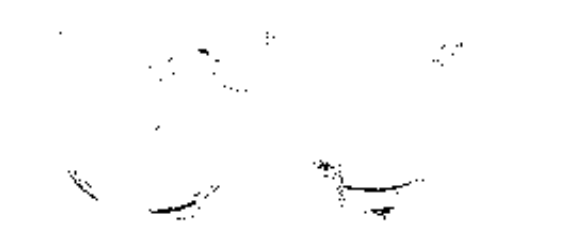
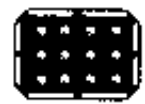
作法

1. 将材料A、B混合搅拌均匀，搅拌均匀(如图1)。
2. 将材料A与材料B一起搅拌均匀加入盐、柠檬汁，搅拌均匀(如图2)。
3. 将材料C加入，搅拌均匀(如图3)。



4. 将材料A、B混合搅拌均匀，搅拌均匀(如图4)。
5. 将材料C加入，搅拌均匀(如图5)。
6. 将材料D加入，搅拌均匀(如图6)。

7. 将材料E加入，搅拌均匀(如图7)。
8. 将材料F加入，搅拌均匀(如图8)。



1. 将材料A、B混合搅拌均匀，搅拌均匀(如图9)。
2. 将材料C加入，搅拌均匀(如图10)。



泡芙的作法(1)~(10)

蘋果派

10个(直径:10cm)

低筋面粉	150g
砂糖	20g
牛奶	150g
蛋	4~5个
1%柠檬汁	
盐	1g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g



作法

1. 将材料A、B混合搅拌均匀，搅拌均匀(如图1)。
2. 将材料C加入，搅拌均匀(如图2)。

3. 将材料D加入，搅拌均匀(如图3)。
4. 将材料E加入，搅拌均匀(如图4)。
5. 将材料F加入，搅拌均匀(如图5)。

6. 将材料G加入，搅拌均匀(如图6)。
7. 将材料H加入，搅拌均匀(如图7)。
8. 将材料I加入，搅拌均匀(如图8)。



9. 将材料J加入，搅拌均匀(如图9)。
10. 将材料K加入，搅拌均匀(如图10)。

巧克力泡芙

10个(直径:10cm)

低筋面粉	25g
砂糖	20g
牛奶	150g
蛋	4~5个
1%柠檬汁	
盐	1g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g
牛奶	150g

1. 将材料A、B混合搅拌均匀，搅拌均匀(如图1)。
2. 将材料C加入，搅拌均匀(如图2)。



409 餅

材料:	150g
麵粉	150g
雞蛋	2個
糖	70g
鹽	2g
牛奶	20g
人造奶油	50g
香草	1g
小蘇打	1g

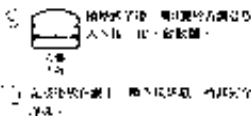
1. 以滾水沖開牛奶及雞蛋粉，攪勻後加入麵粉攪勻。



作法

1. 將材料攪勻成團，揉成球。
2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。
4. 在案板上撒出粉並拍散，將片拍成薄餅，並拍散。
5. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
6. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
7. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。

8. 以滾水沖開牛奶及雞蛋粉，攪勻後加入麵粉攪勻。
9. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
10. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。



作法

1. 將材料攪勻成團，揉成球。
2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。
4. 在案板上撒出粉並拍散，將片拍成薄餅，並拍散。
5. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
6. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
7. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。

1. 將材料攪勻成團，揉成球。

2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。

3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。



說明

410 餅

材料:	150g
麵粉	150g
雞蛋	2個
糖	70g
鹽	2g
牛奶	20g
人造奶油	50g
香草	1g
小蘇打	1g

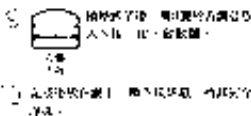
1. 以滾水沖開牛奶及雞蛋粉，攪勻後加入麵粉攪勻。



作法

1. 將材料攪勻成團，揉成球。
2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。
4. 在案板上撒出粉並拍散，將片拍成薄餅，並拍散。
5. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
6. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
7. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。

8. 以滾水沖開牛奶及雞蛋粉，攪勻後加入麵粉攪勻。
9. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
10. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。



作法

1. 將材料攪勻成團，揉成球。
2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。
4. 在案板上撒出粉並拍散，將片拍成薄餅，並拍散。
5. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
6. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
7. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。

1. 將材料攪勻成團，揉成球。

2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。

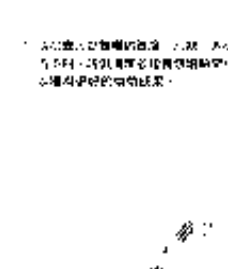
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。



411 餅

材料:	150g
麵粉	150g
雞蛋	2個
糖	70g
鹽	2g
牛奶	20g
人造奶油	50g
香草	1g
小蘇打	1g

1. 以滾水沖開牛奶及雞蛋粉，攪勻後加入麵粉攪勻。



作法

1. 將材料攪勻成團，揉成球。
2. 將球壓扁成圓形，滾入麵粉。
3. 將球滾入麵粉中，滾入白麵粉。
4. 在案板上撒出粉並拍散，將片拍成薄餅，並拍散。
5. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
6. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。
7. 將餅放入平底鍋中，煎至兩面金黃即可。



說明

牛腩煲

材料	份
牛腩肉	100g
紅蔥	100g
生薑	50g
鹽	1茶匙
蒜	10粒
八角	2粒
桂皮	1條
酒	100g
水	1000g

此菜係用牛腩的其中一種，即叫「牛腩肉」的牛腩所製成。

材料	份
牛腩肉	100g
紅蔥	100g
生薑	50g
鹽	1茶匙
蒜	10粒
八角	2粒
桂皮	1條
酒	100g
水	1000g



牛腩的功力

材料	份
牛腩肉	100g
紅蔥	100g
生薑	50g
鹽	1茶匙
蒜	10粒
八角	2粒
桂皮	1條
酒	100g
水	1000g

材料	份
牛腩肉	100g
紅蔥	100g
生薑	50g
鹽	1茶匙
蒜	10粒
八角	2粒
桂皮	1條
酒	100g
水	1000g

材料	份
牛腩肉	100g
紅蔥	100g
生薑	50g
鹽	1茶匙
蒜	10粒
八角	2粒
桂皮	1條
酒	100g
水	1000g



- 牛腩**
- 將牛腩切塊，用滾水焯過，約10分鐘，以逼去血水，再沖走浮油。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。



- 牛腩**
- 將牛腩切塊，用滾水焯過，約10分鐘，以逼去血水，再沖走浮油。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。
 - 將牛腩、紅蔥、八角、桂皮、酒、水放入煲內，大火煮滾，再轉中火燉2小時。

蓮蓉大福

材料	份
蓮蓉	100g
糯米粉	100g
水	100g
油	10g
鹽	1茶匙

- 蓮蓉大福**
- 將蓮蓉、糯米粉、水、油、鹽放入攪拌機內，攪拌均勻。
 - 將攪拌好的麵團搓成小圓球，放入蒸籠內，大火蒸10分鐘。
 - 將蒸好的蓮蓉大福取出，即可食用。



- 蓮蓉大福**
- 將蓮蓉、糯米粉、水、油、鹽放入攪拌機內，攪拌均勻。
 - 將攪拌好的麵團搓成小圓球，放入蒸籠內，大火蒸10分鐘。
 - 將蒸好的蓮蓉大福取出，即可食用。

翠子芋子

材料	份
芋子	100g
翠子	100g
水	100g
油	10g
鹽	1茶匙

- 翠子芋子**
- 將芋子、翠子、水、油、鹽放入攪拌機內，攪拌均勻。
 - 將攪拌好的麵團搓成小圓球，放入蒸籠內，大火蒸10分鐘。
 - 將蒸好的翠子芋子取出，即可食用。



- 翠子芋子**
- 將芋子、翠子、水、油、鹽放入攪拌機內，攪拌均勻。
 - 將攪拌好的麵團搓成小圓球，放入蒸籠內，大火蒸10分鐘。
 - 將蒸好的翠子芋子取出，即可食用。

鳳梨椰銀蛋糕

鳳梨椰銀蛋糕 (鳳梨)

鳳梨	200g
雞蛋	4個
糖	40g
椰油	40g
椰粉	100g
鹽	1g
小蘇打	1g
泡打粉	1g
低筋麵粉	100g
玉米粉	10g
杏仁粉	10g

● 鳳梨切塊後用果汁機打碎成泥即可。



作法

- 1 鳳梨切塊後用果汁機打碎成泥，將蛋黃、之量材料混合攪勻，加入椰子碎，攪拌均勻，鳳梨泥切成1cm左右厚條，切好後即可使用。
- 2 在蛋中打入油、椰油攪拌，以打蛋器攪勻。
- 3 將椰油與鳳梨泥混合攪勻，再加入糖，攪拌均勻。
- 4 加入低筋麵粉、玉米粉、杏仁粉攪勻，再加入小蘇打、泡打粉攪勻。
- 5 加入鹽、小蘇打、泡打粉攪勻。
- 6 在烤盤鋪好紙後，將材料攪勻後裝入烤盤。

7 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

8 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

9 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

10 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

黑糖紅豆和鳳梨糕

黑糖紅豆和鳳梨糕 (鳳梨)

黑糖	20g
雞蛋	4個
糖	40g
椰油	40g
椰粉	100g
鹽	1g
小蘇打	1g
泡打粉	1g
低筋麵粉	100g
玉米粉	10g
杏仁粉	10g

● 鳳梨切塊後用果汁機打碎成泥即可。



作法

- 1 鳳梨切塊，用果汁機打碎成泥。
- 2 在蛋中打入油、椰油攪拌，加入黑糖攪勻。
- 3 將椰油與鳳梨泥混合攪勻，再加入糖，攪拌均勻。
- 4 加入低筋麵粉、玉米粉、杏仁粉攪勻。
- 5 加入鹽、小蘇打、泡打粉攪勻。
- 6 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 7 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 8 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

栗子葡萄乾奶油蛋糕

栗子葡萄乾奶油蛋糕 (鳳梨)

雞蛋	4個
糖	40g
椰油	40g
椰粉	100g
鹽	1g
小蘇打	1g
泡打粉	1g
低筋麵粉	100g
玉米粉	10g
杏仁粉	10g

● 栗子切塊後用果汁機打碎成泥即可。



作法

- 1 雞蛋打入碗中，加入糖、椰油攪拌，加入椰子碎，攪拌均勻。
- 2 將椰油與栗子泥混合攪勻，再加入糖，攪拌均勻。
- 3 加入低筋麵粉、玉米粉、杏仁粉攪勻。
- 4 加入鹽、小蘇打、泡打粉攪勻。
- 5 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 6 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 7 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 8 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 9 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

酪梨起司鹹奶油蛋糕

酪梨起司鹹奶油蛋糕 (鳳梨)

雞蛋	4個
糖	40g
椰油	40g
椰粉	100g
鹽	1g
小蘇打	1g
泡打粉	1g
低筋麵粉	100g
玉米粉	10g
杏仁粉	10g

● 酪梨切塊後用果汁機打碎成泥即可。



作法

- 1 雞蛋打入碗中，加入糖、椰油攪拌，加入椰子碎，攪拌均勻。
- 2 將椰油與酪梨泥混合攪勻，再加入糖，攪拌均勻。
- 3 加入低筋麵粉、玉米粉、杏仁粉攪勻。
- 4 加入鹽、小蘇打、泡打粉攪勻。
- 5 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 6 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。
- 7 將材料放入烤盤，其厚度約為烤盤的1/2。

炸糕

不使用劑量器

材料

糯米	100g
白粉	100g
水	300g



作法

- 糯米和糯米粉分別淘洗兩遍，瀝乾，加入白粉和清水，攪拌成團，攪拌至糯米粉完全吸收水分，加入糯米粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，蒸熟，蒸熟後，將糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。

葫蘆年糕

1. 將糯米和糯米粉分別淘洗兩遍，瀝乾，加入白粉和清水，攪拌成團。

2. 將成團的糯米團分成小塊，蒸熟，蒸熟後，將糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。

炸糕

不使用劑量器

材料

糯米	100g
白粉	100g
水	300g
油	100g
糖	10g
鹽	1g



作法

- 糯米和糯米粉分別淘洗兩遍，瀝乾，加入白粉和清水，攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，蒸熟，蒸熟後，將糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。

黑芝麻糯米丸子

不使用劑量器

材料

糯米	100g
白粉	100g
水	300g
黑芝麻粉	10g
糖	10g
鹽	1g



作法

- 糯米和糯米粉分別淘洗兩遍，瀝乾，加入白粉和清水，攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，蒸熟，蒸熟後，將糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。

花生糯米丸子

不使用劑量器

材料

糯米	100g
白粉	100g
水	300g
花生粉	10g
糖	10g
鹽	1g



作法

- 糯米和糯米粉分別淘洗兩遍，瀝乾，加入白粉和清水，攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，蒸熟，蒸熟後，將糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。
- 將成團的糯米團分成小塊，加入白粉攪拌成團。

手工蒸餃

1

材料	150g
麵粉	100g
豬油	10g
蔥末	10g
薑末	10g
蒜末	10g
肉末	100g
鹽	1g
胡椒粉	1g
香油	1g
水	100g



作法

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。
2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。
3. 將皮子包入肉末，捏成餃子，放入蒸籠，蒸15分鐘。

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。

2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。

3. 將皮子包入肉末，捏成餃子，放入蒸籠，蒸15分鐘。

手工饅頭

1

材料	150g
麵粉	100g
豬油	10g
蔥末	10g
薑末	10g
蒜末	10g
肉末	100g
鹽	1g
胡椒粉	1g
香油	1g
水	100g



作法

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。
2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。
3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。

2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。

3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

蒸饅頭

不使用附贈品

1

材料	150g
麵粉	100g
豬油	10g
蔥末	10g
薑末	10g
蒜末	10g
肉末	100g
鹽	1g
胡椒粉	1g
香油	1g
水	100g

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。

2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。

3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。



作法

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。
2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。
3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。

2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。

3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

法式鱈魚凍

不使用附贈品

1

材料	150g
鱈魚	100g
豬油	10g
蔥末	10g
薑末	10g
蒜末	10g
肉末	100g
鹽	1g
胡椒粉	1g
香油	1g
水	100g

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。



作法

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。
2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。
3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

1. 將肉末和蔥末、薑末、蒜末、豬油、鹽、胡椒粉、香油、水攪拌均勻，加入麵粉，揉成光滑的麵團，醒麵15分鐘。

2. 將麵團搓成長條，切成小劑子，擀成圓形皮子。

3. 將皮子包入肉末，捏成饅頭，放入蒸籠，蒸15分鐘。

白切滑雞炒飯

21

材料	份量
白切滑雞	100g
白飯	100g
生油	1茶匙
鹽	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙



作法

- 1 白切滑雞切塊，炒飯炒至七分熟，備用。
- 2 將白飯放入下鍋，攪拌均勻，炒至七分熟，備用。
- 3 生油、鹽、蒜末、蔥末、薑末、紅蔥末，炒香。
- 4 將白飯及白切滑雞，放入鍋中，炒至七分熟，備用。



白飯

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。



作法

- 1 白切滑雞切塊，炒飯炒至七分熟，備用。
- 2 將白飯放入下鍋，攪拌均勻，炒至七分熟，備用。
- 3 生油、鹽、蒜末、蔥末、薑末、紅蔥末，炒香。
- 4 將白飯及白切滑雞，放入鍋中，炒至七分熟，備用。



白飯

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。

中式油菜佐

卜貝

21

材料	份量
油菜	100g
卜貝	100g
生油	1茶匙
鹽	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙



作法

- 1 生油、鹽、蒜末、蔥末、薑末、紅蔥末，炒香。
- 2 將油菜及卜貝，放入鍋中，炒至七分熟，備用。
- 3 將油菜及卜貝，放入鍋中，炒至七分熟，備用。
- 4 將油菜及卜貝，放入鍋中，炒至七分熟，備用。



白飯

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。

青江菜拌

蝦子昆布

21

材料	份量
青江菜	100g
蝦子	100g
昆布	100g
生油	1茶匙
鹽	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙
蒜末	1茶匙
蔥末	1茶匙
薑末	1茶匙
紅蔥末	1茶匙



作法

- 1 生油、鹽、蒜末、蔥末、薑末、紅蔥末，炒香。
- 2 將青江菜及蝦子、昆布，放入鍋中，炒至七分熟，備用。
- 3 將青江菜及蝦子、昆布，放入鍋中，炒至七分熟，備用。



白飯

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。

1. 煮至熟後，約 20 分鐘。



菠菜拌起司

【1】

材料	分量
菠菜	100g
紅蔥末	40g
起司	100g
蒜末	10g
鹽/胡椒	適量

作法

1 菠菜洗淨切段，以滾水焯熟後攪碎，放入平底鍋，以中火炒乾，並以滾油加入適量的蒜末。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入2（圖1）翻炒。（圖2）翻炒。（圖3）翻炒。

完成品

（攝生熱量：457 / 100g分）



3 菠菜炒熟後，將焯水時攪碎的蒜末與炒好的菠菜攪拌均勻，加入適量的起司，攪拌均勻後，即可食用。

4 將炒好的菠菜放入平底鍋中，加入適量的蒜末，攪拌均勻後，即可食用。

5 在平底鍋中加入適量的蒜末，加入適量的油，攪拌均勻後，即可食用。

蝦仁卜派甜醬

【1】

材料	分量
蝦仁	100g
洋蔥	100g
大蒜	100g
紅蔥末	100g
蒜末	100g
鹽	適量
胡椒	適量
起司	適量
牛奶	適量
雞蛋	適量
麵粉	適量
水	適量

作法

1 將蝦仁洗淨，放入平底鍋中，加入適量的油，炒熟後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的洋蔥末，攪拌均勻。

3 將2放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

4 將3放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的紅蔥末，攪拌均勻。

5 將4放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

6 將5放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

7 將6放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。



8 將8放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

9 將9放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

10 將10放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

11 將11放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

12 將12放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

13 將13放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

14 將14放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

15 將15放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

16 將16放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

苦瓜炒什錦

【1】

材料	分量
苦瓜	100g
什錦	100g
蒜末	10g
鹽	適量
胡椒	適量
起司	適量
牛奶	適量
雞蛋	適量
麵粉	適量
水	適量

作法

1 將苦瓜洗淨，放入平底鍋中，加入適量的油，炒熟後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的什錦，攪拌均勻。

3 將2放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

4 將3放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的紅蔥末，攪拌均勻。

5 將4放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

6 將5放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

7 將6放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

8 將7放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

9 將8放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

10 將9放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

11 將10放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

12 將11放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

13 將12放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

14 將13放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

15 將14放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

16 將15放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。



作法

1 將苦瓜洗淨，放入平底鍋中，加入適量的油，炒熟後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的什錦，攪拌均勻。

3 將2放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

4 將3放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的紅蔥末，攪拌均勻。

5 將4放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

6 將5放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

7 將6放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

8 將7放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

9 將8放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

10 將9放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

11 將10放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

12 將11放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

13 將12放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

14 將13放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

15 將14放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

16 將15放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

苦瓜肉絲沙拉

【1】

材料	分量
苦瓜	100g
肉絲	100g
蒜末	10g
鹽	適量
胡椒	適量
起司	適量
牛奶	適量
雞蛋	適量
麵粉	適量
水	適量

作法

1 將苦瓜洗淨，放入平底鍋中，加入適量的油，炒熟後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的肉絲，攪拌均勻。

3 將2放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

4 將3放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的紅蔥末，攪拌均勻。

5 將4放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

6 將5放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

7 將6放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。



作法

1 將苦瓜洗淨，放入平底鍋中，加入適量的油，炒熟後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

2 將1放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的肉絲，攪拌均勻。

3 將2放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

4 將3放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的紅蔥末，攪拌均勻。

5 將4放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

6 將5放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

7 將6放入平底鍋，攪拌均勻後，加入適量的蒜末，攪拌均勻。

西湖春色

【1】

生薑	100g
紅糖	20g
白砂糖	200g
中筋麵粉	100g
泡打粉	10g
雞蛋	2個

材料 份量 類別



粉類 粉類

麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

這道甜土饅子與粉類、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

這道甜土饅子與粉類、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑



作法

- 1 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 2 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 3 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 4 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 5 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 6 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

【關於挑選蔬菜的注意】

這道甜土饅子與粉類、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

西式牛肉片

【1】

生薑	100g
紅糖	20g
白砂糖	200g
中筋麵粉	100g
泡打粉	10g
雞蛋	2個

材料 份量 類別



粉類 粉類

作法

- 1 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 2 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 3 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 4 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

豬主肌肉 送你火腿

【1】

生薑	100g
紅糖	20g
白砂糖	200g
中筋麵粉	100g
泡打粉	10g
雞蛋	2個

這道甜土饅子與粉類、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

作法

- 1 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 2 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 3 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 4 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑
- 5 將生薑、紅糖、白砂糖、中筋麵粉、泡打粉、雞蛋、紅糖、白砂糖、生薑

西式牛肉片/豬主肌肉



清蒸鴨肉

1

鴨腿	1只(約1.5磅)	100g
薑	10片	100g
葱	1根	100g
鹽	1茶匙	5g
白胡椒	1茶匙	5g
白胡椒粉	1茶匙	5g
白胡椒粒	1茶匙	5g
白胡椒油	1茶匙	5g

● 中途把鴨子表面的鴨皮戳孔，以便蒸汽能透進皮內。



作法

1 用叉子在鴨肉表面戳洞，把大蔥和薑片塞進鴨皮和肉之間的縫隙中，把鹽、胡椒粉和胡椒粒均勻塗抹。

2 把鴨子放入鍋中，把1到鴨子表面能透氣為止，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中。

3 把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中。

4 把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中，把鴨子放入鍋中。

清蒸榨菜 豬肉片

1

榨菜	100g
豬腿肉	100g
薑	10片
葱	1根
鹽	1茶匙
白胡椒	1茶匙
白胡椒粉	1茶匙
白胡椒粒	1茶匙
白胡椒油	1茶匙

● 中途把肉片表面的鴨皮戳孔，以便蒸汽能透進皮內。



作法

1 把肉片切成片，把肉片切成片，把肉片切成片，把肉片切成片。

2 把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中。

3 把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中。

4 把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中，把肉片放入鍋中。

茼蒿海苔捲佐 高麗菜

1

茼蒿	100g
海苔	10片
高麗菜	100g
鹽	1茶匙
白胡椒	1茶匙
白胡椒粉	1茶匙
白胡椒粒	1茶匙
白胡椒油	1茶匙

作法

1 把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨。

2 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

3 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

茼蒿拌海苔

1

茼蒿	100g
海苔	10片
鹽	1茶匙
白胡椒	1茶匙
白胡椒粉	1茶匙
白胡椒粒	1茶匙
白胡椒油	1茶匙

作法

1 把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨。

2 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

3 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

● 中途把肉片表面的鴨皮戳孔，以便蒸汽能透進皮內。



作法

1 把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨，把茼蒿洗淨。

2 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

3 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

4 把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中，把茼蒿放入鍋中。

海鮮飯

23

材料	2人份
42	200g
43	100g
44	20g
45	10g
46	10g
47	20g

作法

1 日本酒、味醂用燒酒、鹹水製成。

2 海苔放入下鍋，煎得……

3 海苔煎好後，取出……

4 炒肉……



1 先將海苔、海苔的半量……

2 將肉炒熟……

3 將上海鮮蝦、蟹肉……

海鮮飯

23

材料	2人份
48	200g
49	100g
50	20g
51	10g
52	10g
53	20g

作法

1 海苔放入下鍋，煎得……

2 將肉炒熟……



3 海苔煎好後，取出……

4 炒肉……

5 將上海鮮蝦、蟹肉……

涼拌蔥蔥 鮭魚肉

23

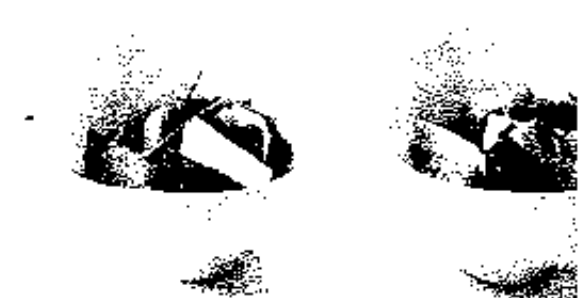
材料	2人份
54	100g
55	20g
56	20g
57	20g
58	20g
59	20g
60	20g
61	20g
62	20g

作法

1 鮭魚肉、蔥、海苔……

2 海苔放入下鍋，煎得……

3 炒肉……



3 鮭魚肉切塊，蔥、海苔……

4 鮭魚肉上放一薄紙……

5 將炒好的蔥、海苔……

6 將炒好的蔥、海苔……

蔥蔥鮭魚 飯包飯

23

材料	2人份
63	200g
64	20g
65	20g
66	20g
67	20g
68	20g
69	20g
70	20g

作法

1 鮭魚肉切塊，蔥、海苔……

2 海苔放入下鍋，煎得……

3 炒肉……



3 鮭魚肉切塊，蔥、海苔……

4 鮭魚肉上放一薄紙……

5 將炒好的蔥、海苔……

清蒸嫩滑 豬肉鬆

【1】

份量	2人份
材料	豬扒 150g
調味料	鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙
粉類	吉列粉 1茶匙
油類	花生油 1茶匙
其他	蔥 1條、薑 1片、蒜 1粒

作法

1 將豬扒切厚片，先用鹽、胡椒粉醃好，再醃粉類。

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 豬扒片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙

味醇奶油 燉南瓜

【1】

份量	2人份
材料	南瓜 150g
調味料	鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙
粉類	吉列粉 1茶匙
油類	花生油 1茶匙
其他	蔥 1條、薑 1片、蒜 1粒

作法

1 將南瓜切厚片，先用鹽、胡椒粉醃好，再醃粉類。

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 南瓜片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙



2 煎熟取出後，用紙吸乾油份。

4 將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。

3

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 豬扒片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙



3

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 南瓜片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙

四川風味 滷小黃瓜

【1】

份量	2人份
材料	小黃瓜 150g
調味料	鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙
粉類	吉列粉 1茶匙
油類	花生油 1茶匙
其他	蔥 1條、薑 1片、蒜 1粒

作法

1 將小黃瓜切厚片，先用鹽、胡椒粉醃好，再醃粉類。

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 小黃瓜片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙



作法

1 將小黃瓜切厚片，先用鹽、胡椒粉醃好，再醃粉類。

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 小黃瓜片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙

4 將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

3

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 小黃瓜片 150g、2. 鹽 1茶匙、3. 胡椒粉 1茶匙

橘色系泡芙

【1】

材料	低筋麵粉 150g
牛油	50g
白糖	100g
雞蛋	2個
調味料	鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙
粉類	吉列粉 1茶匙
油類	花生油 1茶匙
其他	蔥 1條、薑 1片、蒜 1粒

作法

1 將低筋麵粉、牛油、白糖、雞蛋、鹽、胡椒粉、吉列粉、花生油、蔥、薑、蒜放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 低筋麵粉 150g、2. 牛油 50g、3. 白糖 100g、4. 雞蛋 2個、5. 鹽 1茶匙、6. 胡椒粉 1茶匙



作法

1 將低筋麵粉、牛油、白糖、雞蛋、鹽、胡椒粉、吉列粉、花生油、蔥、薑、蒜放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

2

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 低筋麵粉 150g、2. 牛油 50g、3. 白糖 100g、4. 雞蛋 2個、5. 鹽 1茶匙、6. 胡椒粉 1茶匙

4 將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

3

將1放入平底鍋，煎熟，取出，用紙吸乾油份。
【每單個約需時10分鐘】

1茶匙

1. 低筋麵粉 150g、2. 牛油 50g、3. 白糖 100g、4. 雞蛋 2個、5. 鹽 1茶匙、6. 胡椒粉 1茶匙



菜肉濃湯

不使用附屬品

材料	分量
牛腩(切塊)	400g
雞油(切塊)	100g
鴨油(切塊)	100g
紅蔥頭(切塊)	200g
白蘿蔔(切塊)	200g
白菜(切塊)	400g
雞蛋(切塊)	200g
鹽	10g
胡椒粉	5g
香油	5g
蔥	10g
薑	10g
蒜	10g
小豆蔻	5g



作法

- 1 將牛腩切成厚片，以中火煎熟，加入雞油和鴨油炒出香味(約5分鐘)。
- 2 在煎好的牛腩肉表面加入蒜末，煎上香(約1分鐘)。
- 3 將煎好的牛腩肉放入鍋中，加入雞油和鴨油，炒香(約5分鐘)。
- 4 將煎好的牛腩肉、雞油、鴨油、紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻放入鍋中，以中火煮(約10分鐘)。

高麗菜捲

不使用附屬品

材料	分量
高麗菜	300g
雞油(切塊)	100g
鴨油(切塊)	100g
紅蔥頭(切塊)	200g
白蘿蔔(切塊)	200g
白菜(切塊)	400g
雞蛋(切塊)	200g
鹽	10g
胡椒粉	5g
香油	5g
蔥	10g
薑	10g
蒜	10g
小豆蔻	5g



作法

- 1 將高麗菜切成厚片，加入雞油和鴨油炒熟(約5分鐘)。
- 2 在煎好的高麗菜表面加入蒜末，煎上香(約1分鐘)。
- 3 將煎好的高麗菜放入鍋中，加入雞油和鴨油，炒香(約5分鐘)。
- 4 將煎好的高麗菜、雞油、鴨油、紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻放入鍋中，以中火煮(約10分鐘)。

馬鈴薯燉肉

不使用附屬品

材料	分量
馬鈴薯	400g
牛肉片	100g
洋蔥(切塊)	200g
雞油(切塊)	100g
鴨油(切塊)	100g
紅蔥頭(切塊)	200g
白蘿蔔(切塊)	200g
白菜(切塊)	400g
雞蛋(切塊)	200g
鹽	10g
胡椒粉	5g
香油	5g
蔥	10g
薑	10g
蒜	10g
小豆蔻	5g



作法

- 1 將馬鈴薯切成厚片，加入雞油和鴨油炒熟(約5分鐘)。
- 2 在煎好的馬鈴薯表面加入蒜末，煎上香(約1分鐘)。
- 3 將煎好的馬鈴薯放入鍋中，加入雞油和鴨油，炒香(約5分鐘)。
- 4 將煎好的馬鈴薯、雞油、鴨油、紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻放入鍋中，以中火煮(約10分鐘)。

筑前煮

不使用附屬品

材料	分量
雞油(切塊)	100g
鴨油(切塊)	100g
紅蔥頭(切塊)	200g
白蘿蔔(切塊)	200g
白菜(切塊)	400g
雞蛋(切塊)	200g
鹽	10g
胡椒粉	5g
香油	5g
蔥	10g
薑	10g
蒜	10g
小豆蔻	5g



作法

- 1 將雞油和鴨油炒熟(約5分鐘)。
- 2 在煎好的雞油和鴨油表面加入蒜末，煎上香(約1分鐘)。
- 3 將煎好的雞油和鴨油放入鍋中，加入紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻，炒香(約5分鐘)。
- 4 將煎好的雞油和鴨油、紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻放入鍋中，以中火煮(約10分鐘)。
- 5 將煎好的雞油和鴨油、紅蔥頭、白蘿蔔、白菜、雞蛋、鹽、胡椒粉、香油、蔥、薑、蒜、小豆蔻放入鍋中，以中火煮(約10分鐘)。

紅燒鰻魚

不使用附屬品

材料	分量
鰻魚(約1斤)	400g
薑(切薄片)	10g
蒜(拍碎)	10g
八角	1粒
香茅(切段)	10g
鹽	2g



作法

- 1 將鰻魚整條放入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 2 將鰻魚切段，每段約5cm長，用薑片、蒜片、八角、香茅、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。

清豬肉

不使用附屬品

材料	分量
豬骨(約1斤)	300g
豬皮(約1斤)	100g
水	4000ml
鹽	10g
八角	1粒
香茅(切段)	10g
薑(切片)	10g
蒜(拍碎)	10g
鹽	10g
白胡椒	10g
白胡椒	10g
鹽	10g
白胡椒	10g



作法

- 1 將豬骨、豬皮、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 2 將豬骨、豬皮、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 3 將豬骨、豬皮、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 4 將豬骨、豬皮、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。

五目豆

不使用附屬品

材料	分量
大豆(約1斤)	300g
水	4000ml
鹽	10g
八角	1粒
香茅(切段)	10g
薑(切片)	10g
蒜(拍碎)	10g
鹽	10g
白胡椒	10g
白胡椒	10g

作法

- 1 將大豆洗淨，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 2 將大豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 3 將大豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 4 將大豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。



將大豆洗淨，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。將大豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。將大豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。

甜煮大紅豆

不使用附屬品

材料	分量
大紅豆(約1斤)	300g
水	4000ml
鹽	10g
八角	1粒
香茅(切段)	10g
薑(切片)	10g
蒜(拍碎)	10g
鹽	10g
白胡椒	10g
白胡椒	10g

作法

- 1 將大紅豆洗淨，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 2 將大紅豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 3 將大紅豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。



黑豆

不使用附屬品

材料	分量
黑豆(約1斤)	300g
水	4000ml
鹽	10g
八角	1粒
香茅(切段)	10g
薑(切片)	10g
蒜(拍碎)	10g
鹽	10g
白胡椒	10g
白胡椒	10g

作法

- 1 將黑豆洗淨，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 2 將黑豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。
- 3 將黑豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。

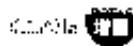


將黑豆洗淨，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。將黑豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。將黑豆、八角、香茅、薑、蒜、鹽炒香，加入滾水，焗15分鐘，取出，瀝乾。

香腸南瓜湯

不使用附贈品

香腸	100g
南瓜	100g
水	1.5L
鹽	適量
黑胡椒	適量
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g



取水量大於100g時，請參閱說明書。



作法

- 1 將切好的香腸切塊，下鍋炒至出油，將南瓜切塊加入炒熟。
- 2 將材料全部放入鍋中，以煮湯模式（IH1）以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 3 將2加入切碎的蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽，煮至半小時，取出湯（約1.5L）即可食用。
- 4 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 5 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。

京菜油豆腐湯

不使用附贈品

油豆腐	40g
水	2.5L
鹽	適量
黑胡椒	適量
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g

作法

- 1 將切好的油豆腐切塊，下鍋炒至出油，將水加入炒熟。
- 2 將材料全部放入鍋中，以煮湯模式（IH1）以2.5L水量（約7.5杯）烹調。
- 3 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以2.5L水量（約7.5杯）烹調。
- 4 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以2.5L水量（約7.5杯）烹調。



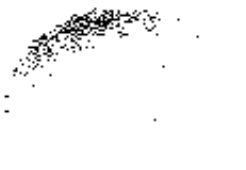
豆腐冬粉玉米濃湯

不使用附贈品

豆腐	100g
冬粉	100g
玉米	100g
水	1.5L
鹽	適量
黑胡椒	適量
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g



取水量大於100g時，請參閱說明書。



作法

- 1 將切好的豆腐切塊，下鍋炒至出油，將冬粉、玉米加入炒熟。
- 2 將材料全部放入鍋中，以煮湯模式（IH1）以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 3 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 4 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 5 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。

日式芥菜毛豆湯

不使用附贈品

毛豆	100g
水	1.5L
鹽	適量
黑胡椒	適量
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g
蒜末	10g
蔥末	10g
紅蔥末	10g

作法

- 1 將切好的毛豆切塊，下鍋炒至出油，將水加入炒熟。
- 2 將材料全部放入鍋中，以煮湯模式（IH1）以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 3 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。
- 4 將蒜末、蔥末、紅蔥末、黑胡椒、鹽加入湯中，以1.5L水量（約4.5杯）烹調。



手工豆腐

不使用附屬品

● 適合家庭製作
● 手工製作豆腐不必用任何附屬品

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)



作法

1 在攪拌器內加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。

2 攪拌器加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。

3 攪拌器攪拌10分鐘。

(攪拌器攪拌時約10分鐘)

1 鹽鹼
● 每100g大豆・每1000g水
● 每100g大豆・每1000g水

2 大豆(100g)
● 每100g大豆・每1000g水
● 每100g大豆・每1000g水

3 攪拌器攪拌10分鐘。

製作訣竅

豆乳...可以製成豆腐的東西

- 需要較多水的豆乳・高使用成分無調整日本豆乳(總固形物率10~12%以上)的豆乳・要製作較硬的豆腐・需要固形成分高調整日本豆乳(總固形物率12%以上)的豆乳。
- 脫脂(無糖)黃豆所製成的豆乳與鹽鹼種類不同(黃豆)的豆乳。
- 要在豆乳裡加入其他材料時・請使用大豆固形物含量較多的豆乳。
- 一定要使用冷藏的豆乳。(約10°C)

鹽鹼

- 各種鹽鹼的品質會因製造廠及種類而有所不同。
- 使用份量請依照鹽鹼標示的份量(豆乳與鹽鹼的比例)。

容器

- 4公升的攪拌器

- 加入鹽鹼時・攪拌器攪拌10分鐘不要過急
- 攪拌器攪拌時攪拌器可以攪拌成泥狀
- 攪拌器攪拌時攪拌器攪拌成泥狀
- 攪拌器攪拌時攪拌器攪拌成泥狀

手工刺蔥豆腐



1 在攪拌器內加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。



2 攪拌器加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。



3 攪拌器攪拌10分鐘。



4 在攪拌器內加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。



5 攪拌器攪拌10分鐘。



6 攪拌器攪拌10分鐘。

材料

● 大豆(100g)
● 每100g大豆・每1000g水

● 鹽(10g)
● 每100g大豆・每1000g水

● 鹽鹼(10g)
● 每100g大豆・每1000g水

說明

● 攪拌器攪拌時攪拌器攪拌成泥狀

● 攪拌器攪拌時攪拌器攪拌成泥狀

● 攪拌器攪拌時攪拌器攪拌成泥狀

豆花

不使用附屬品

● 適合家庭製作
● 手工製作豆腐不必用任何附屬品

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)

● 適合家庭製作 (1~2人份)



1 在攪拌器內加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。

2 攪拌器加入大豆(100g)・水(1000g)・鹽(10g)・鹽鹼(10g)。

3 攪拌器攪拌10分鐘。

4 攪拌器攪拌10分鐘。

5 攪拌器攪拌10分鐘。

6 攪拌器攪拌10分鐘。

7 攪拌器攪拌10分鐘。

8 攪拌器攪拌10分鐘。

9 攪拌器攪拌10分鐘。

10 攪拌器攪拌10分鐘。

手工製作豆腐・材料



二色蔬菜 翠布須

不使用附屬品

材料
1. 鹽
2. 醋
3. 糖
4. 香油
5. 蒜末
6. 蔥末

分量
2人份
100g
100g
100g
100g
100g



作法

1. 山藥、紅蘿蔔去皮，切2cm厚、4cm長、1cm寬的片，並切斜紋，小塊蔬菜切圓形薄片，切完後用滾水焯30秒，並攪拌均勻。
2. 將山藥、紅蘿蔔加入熱開水，攪拌均勻後攪拌，直到湯水滾沸，加入1000cc、1.4g鹽、20cc醋。
3. 攪拌均勻後，加入香油、蒜末。

中式泡菜

不使用附屬品

材料
1. 鹽
2. 醋
3. 糖
4. 香油
5. 蒜末
6. 蔥末

分量
2人份
100g
100g
100g
100g
100g



作法

1. 山藥、紅蘿蔔去皮，切2cm厚、4cm長、1cm寬的片，並切斜紋，小塊蔬菜切圓形薄片，切完後用滾水焯30秒，並攪拌均勻。
2. 將山藥、紅蘿蔔加入熱開水，攪拌均勻後攪拌，直到湯水滾沸，加入1000cc、1.4g鹽、20cc醋。
3. 攪拌均勻後，加入香油、蒜末。

檸檬醃白蘿蔔

不使用附屬品

材料
1. 鹽
2. 醋
3. 糖
4. 香油
5. 蒜末
6. 蔥末

分量
2人份
100g
100g
100g
100g
100g



作法

1. 白蘿蔔去皮切2cm厚、4cm長、1cm寬的片，並切斜紋，小塊蔬菜切圓形薄片，切完後用滾水焯30秒，並攪拌均勻。
2. 將白蘿蔔加入熱開水，攪拌均勻後攪拌，直到湯水滾沸，加入1000cc、1.4g鹽、20cc醋。
3. 攪拌均勻後，加入香油、蒜末。

• 請帶好保鮮膜，將醃好泡菜的容器密封保存。
• 出餐前安全期間最好能將泡菜放在冰箱冷藏保存。
• 開胃、除了海軍人以外的人對泡菜的口味都有很強的適應性。但請根據自己的口味適量調整。
• 大多數泡菜僅含極低的鹽分，且含有較低的碳水化合物，可根據個人的口味，並可根據實際情況。

1. 中式泡菜 2. 檸檬醃白蘿蔔 3. 二色蔬菜 翠布須



