

優質國產冷凍蔬菜 及加工品新滋味

Recipe

冷凍青蔥



蔥油雞

1. 蒜頭切末、青蔥切泥、杏鮑菇切片備用。
2. 杏鮑菇和醃過之雞腿煎至金黃備用。
3. 爆香蒜末加入青蔥拌炒，淋上雞腿及杏鮑菇片即可。



油封松阪豬佐青蔥醬

1. 將松阪豬、珍珠洋蔥、節瓜橄欖型、紅蘿蔔橄欖型、蒜仁、紅蔥頭。
2. 香料放入鍋中，倒入橄欖油並封上鋁箔紙以100度C低溫油封1小時。
3. 紅蔥頭泡漬糖醋水備用；炒香蒜頭、蒜苗、洋蔥、培根加入馬鈴薯及青蔥拌炒。
4. 加入高湯燉煮至馬鈴薯熟透後打成泥。
5. 將蒜仁爆香後加入九層塔及青蔥炒過打成青醬；擺盤即可。

蔥蝦高麗卷



伴手禮

抹茶毛豆酥

原料：毛豆仁、麵粉、糖、蛋、奶油、奶粉、抹茶粉

使用台灣在地好農搭配日本靜岡抹茶，誠擊出天然風味



冷凍毛豆仁



八寶辣醬炒時蔬

1. 豆乾切丁、玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、筍皆改刀成丁川燙備用。
2. 辣豆瓣、炸醬炒香後下薑、蒜碎，
3. 再將所有食材下鍋拌炒均勻，起鍋下蔥花和米酒即可。

豆豆濃

1. 馬鈴薯、南瓜、毛豆仁蒸熟。
2. 培根、洋蔥以奶油炒香加入高湯。
3. 放入蒸熟食材以果汁機打勻。
4. 蒜頭爆香後加入濃湯，調味，撒上黑胡椒粒即可。

毛豆焗蓮藕

1. 馬鈴薯去皮蒸熟壓泥；紅、黃椒蓮藕切片川燙。
2. 將毛豆塞進蓮藕的孔其餘切碎加入馬鈴薯泥拌勻。
3. 將兩片蓮藕中夾入毛豆馬鈴薯泥，上層鋪上起司烘烤至金黃即可。

羅勒毛豆仁蔬菜湯

1. 培根、蒜頭、洋蔥、馬鈴薯炒香後加入毛豆仁拌炒。
2. 加入少許白酒及高湯燉煮後加入菠菜拌勻。
3. 入九層塔打成濃湯後加鮮奶油、鹽、胡椒調味；黑橄欖瀝乾水份打成泥加入稍微打發之蛋白及鹽巴、麵粉慢火風乾至酥脆。
4. 馬鈴薯壓成中空筒狀蒸熟、表面烤至酥脆備用；毛豆仁加入奶油及胡椒鹽炒香，所有材料盛盤即可。

冷凍調理食品



神秘異國風情與台灣好農作物孕育出的絕妙滋味

香濃鮮蔬咖哩

原料：冷凍高麗菜、冷凍毛豆仁、冷凍青花椰菜、白化椰菜、咖哩粉、馬鈴薯、奶油、鮮奶油、鹽、胡椒粉



天鵝羽絨般，細緻的白醬，搭配特色農產交織出濃滑香醇的全新體驗

蘑菇鮮蔬白醬

原料：冷凍高麗菜、冷凍毛豆仁、冷凍青花椰菜、冷凍白花椰菜、蘑菇、洋蔥、馬鈴薯、奶油、鮮奶油、鹽

本活動參與人員：

補助單位：行政院農業委員會農糧署
主辦單位：國立高雄餐旅大學 中餐廚藝系
計畫主持人：中餐廚藝系 李怡君 博士
計畫助理：餐飲創新碩士學位學程 劉宛諭、
中餐廚藝系 涂千玉、林冠廷

2023/11/15