



FROZEN VEGETABLES  
&  
PROCESSED DELICACIES

## 推廣目標

1. 突顯地方產業及食材特色，鼓勵餐飲從業人員投入國產蔬菜加工品及國產冷凍蔬菜的菜餚推廣與研發，除保存傳統特色的同時外，將舊有的食材與烹調方式予以變化，融入用現代作法，提升精緻度的同時，也能與現代飲食接軌，賦予國產蔬菜新生命，創造優質蔬菜加工品新紀元。
2. 研發國產蔬菜加工品及國產冷凍蔬菜之菜餚與中式點心伴手禮，讓大眾理解也國產蔬菜加工品的食材特質，進而帶動國產蔬菜加工品及國產冷凍蔬菜的消費及農業發展。



## 高麗菜乾



### 台灣道地西魯肉

1. 竹筍川燙切絲切片、豬蹄皮切片、扁魚炸過切碎。
2. 蛋打散炸成蛋酥備用。
3. 爆香洋蔥、薑末、蒜末，加入紅蘿蔔、高麗菜乾、木耳、香菇、五花肉入高湯。
4. 沙茶醬燉煮；所有食材組裝擺盤即可。



### 金焗貓耳

1. 牛絞肉炒熟加入高麗菜乾和乾香菇絲拌炒；
2. 麵糰捏成貓耳型燙熟加入一同拌炒調味，
3. 起鍋前加入蔥末略炒即可。

## 酸高麗菜



### 酪梨煙燻鱈魚鑲酸高麗菜

1. 酸高麗菜泡水漬香料水、鱈魚菲力片成薄片備用。
2. 將酸高麗菜瀝乾水分，加入蒜碎、百里香碎、鹽巴、胡椒調味捲入魚片中蒸3分鐘(鍋中放入鋁箔紙、燻架、麵粉、香料、鹽巴及糖開中火)。
3. 將蒸好的魚肉捲放至鍋中煙燻5分鐘拿出。
4. 酪梨去皮切成薄片撒少許檸檬汁擺盤，將魚肉捲捲入酪梨薄片上。
5. 陳年酒醋慢慢加入橄欖油打至乳化後調味，所有備料擺盤即可。



### 香料高麗菜乾雞肉捲佐柳橙蜂蜜芥末醬汁

1. 高麗菜乾切絲，拌入中筋麵粉、雞蛋、水、少許的鹽。
2. 蝦去腸泥、川燙剝殼備用。
3. 將培根及蝦子放入鍋中煎香後下麵糊煎熟，翻面刷上醬汁煎至金黃切片呈盤。
4. 擠上美乃茲、灑上海苔粉、柴魚片即可。



### 白玉撐起高高麗

1. 絞肉加入高麗菜乾甩打至有點彈性。
2. 蘿蔔壓模、中間挖空填入高麗菜乾肉餡。
3. 放入電鍋蒸熟後取出，瀝出湯汁煮成高湯。
4. 蘿蔔鑽肉淋上高湯擺盤即可。



### 酸香清魚湯

1. 酸高麗菜切段、切薑絲、蔥花備用。
2. 魚切段後燙過備用；另燙薑絲和酸高麗菜後
3. 將魚放入，調味，起鍋前加入米酒即可。



### 酸高麗菜多拿滋

1. 高筋麵粉、糖、鹽、乾酵母、蛋、水、無鹽奶油、馬鈴薯泥拌成麵糰。
2. 酸高麗菜、雪裡紅汆燙切絲；爆香薑蒜末拌炒、調味，起鍋前灑上白胡椒及味霖提味。
3. 麵糰解凍包入內餡，噴水沾裹麵粉，靜置30分鐘後炸至金黃即可。

## 冷凍高麗菜



### 青絲油香煎餅佐芥味

1. 豬腳肉炒熟加入高麗菜絲、鮭魚、鳳梨丁拌炒。
2. 以鹽、黑胡椒調味；麵粉、蛋、水調成麵糊煎成薄餅。
3. 將炒好之材料包入後炸至定型撈起放入鍋中煎熟。
4. 混和黃芥末及美乃滋淋上即可。



### 輕食薄餅佐京醬

1. 蛋煎蛋皮成絲，紅蘿蔔、豬肉、高麗菜切絲，川燙。
2. 蔥泡爆香後，放入甜麵醬、醬油、糖、酒，即醬料。
3. 蛋餅皮煎上色，包入絲料淋醬汁捲起即可。

## 蘿蔔乾



### 海陸菜脯丸湯

1. 豬腳肉剝泥拌出筋性加入魚漿和少許白胡椒粉。
2. 成球狀每顆包入碎蘿蔔乾下冷水開小火煮熟。
3. 以柴魚昆布高湯煮丸子至入味即可。



### 菜脯鹹派

1. 洋蔥炒香加入過油牛肉、三色椒、蘿蔔乾拌炒調味。
2. 放上烤好之派皮，上鋪乳酪絲後淋上蛋液烤15分即可。



### 青蔬香脆腐竹

### 千層酥餅



### 金黃高麗佐百香

1. 高麗菜燙熟包入雞肉泥和紅蘿蔔絲後沾蛋液、麵包粉炸熟。
2. 另取高麗菜醃製後用百香果調味製成泡菜。
3. 兩者擺盤另以蜂蜜芥末醬做沾料即可。



### 金鳳彩頭雙報喜

1. 雞胸、蘿蔔乾切小丁加入白飯後調味，製成炒飯備用。
2. 蘿蔔乾、馬蹄、紅蘿蔔等蔬菜切末、川燙至熟後炒香製成蘿蔔乾鬆。
3. 炒飯用模型團圓，取一張餛飩皮炸成船型。
4. 放入蘿蔔乾鬆後，放在炒飯上，再用生菜裝飾即可。



### 菜脯白玉

1. 蘿蔔乾洗淨切碎炒香放涼備用。
2. 鮮奶跟蛋白打勻調味後過濾。
3. 加入蘿蔔乾後倒入盤中蒸熟。
4. 高湯煮滾灑下韭菜花及胡蘿蔔碎，芡芡後拌入蛋花。將芡汁淋在蛋上。

## 冷凍白花椰菜



### 田園花椰佐紅醋



### 輕食鮮蔬白花

1. 將炒香的花椰菜加入鮮奶油打成泥後。
2. 加入蛋液調味蒸熟，擺盤即可。

## 冷凍青花菜



### 千層時蔬綜合派

1. 川燙青花菜、紅蘿蔔條、山藥條。
2. 豬肉、魚漿、甘藷子(去仔)剝泥。
3. 加入蔥、薑末並調味，拌打出筋性；海苔塗抹一層肉泥，擺上蔬菜捲起切小段。
4. 將肉捲鋪在派皮內，倒入塔液，烘烤至金黃色即可。



### 濃香花椰菜濃湯

1. 紅蘿蔔切丁、毛豆仁和冷凍青花菜川燙、洋蔥切丁備用。
2. 將上述材料放入果汁機，加入鮮奶油打勻。
3. 調味擺盤即可。



### 鴛鴦浮水百花生

1. 蝦泥摔打至有點彈性後讓入半熟的白花椰菜中成蝦球蒸熟備用。
2. 將紅蘿蔔與青花菜勾芡成芡汁、蘆筍燙熟備用。
3. 蝦球放在蘆筍上，淋上芡汁擺盤即可。



### 蕈菇花菜濃湯

1. 以奶油爆香洋蔥碎、蒜碎，加入洋菇片炒香後加入白花菜續炒。
2. 加入高湯及牛奶煮開後打成濃湯調味。
3. 裝飾炒洋菇片、巴西里，最後滴上橄欖油提味即可。



### 抹茶青花菜乳酪慕斯蛋糕佐覆盆子醬



### 青醬海鮮貝殼麵

1. 貝殼麵煮熟。
2. 大蒜、九層塔、腰果、起司、青花菜切小，用果汁機打成泥狀備用。
3. 淡菜、草蝦，川燙取肉備用。
4. 培根炒香切細碎。將上所有材料調味炒勻即可。