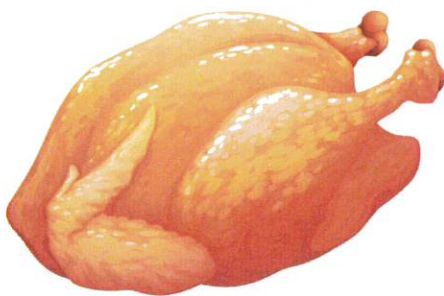




示範老師
簡境宏

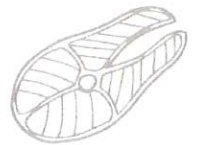
茶油 鹽焗黃金雞



- ※食 材 文昌雞1隻、薑末150g
- ※油 品 苦茶油2大匙
- ※調味料 鹽巴10g、味精少許、開水150g



前處理及調理做法



主廚小撇步

燙雞時需拉水、雞會比較好吃。

1. 將文昌雞煮熟、放冷後將雞分切、用5g的鹽巴醃於雞肉上、
2. 待鹽巴入味後用30g的茶油加熱後拌於雞肉。
3. 將150g開水加入5g的鹽和味精拌均、再加入薑末拌均。
4. 將雞肉切盛盤、食用時可沾鹽焗薑汁。





示範老師
簡境宏

茶油 茶香貢寮蝦



※食 材 貢寮蝦20支、東方美人茶3g

※油 品 苦茶油3大匙

※調味料 鹽適量、開水100g



前處理及調理做法



主廚小撇步

燙茶葉泡半開的前置作業、需控制好時間、而時間為留後續上卡式爐煮時的8分鐘。

1. 將東方美人茶用100g煮滾的水泡至半開後取出茶葉備用。
2. 將貢寮蝦退冰後擺放於楊極盤中。
3. 待鹽巴加入茶汁內拌均、倒入盤中。
4. 將茶葉擺放於蝦子上方、加入1大匙的茶油。
5. 放上卡式爐開火、待蝦兩面轉紅後即可食用。
6. 食用時將蝦殼去除後放入碗中；、再加入煮好的茶汁和茶油食用。



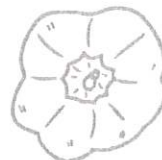
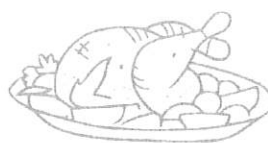
國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

簡境宏

茶油 透抽米粉煲



※食 材 透抽300g、米粉300g、芋頭100g、
香菇50g、蛋酥25g、韭菜蒜苗各
75g、紅蔥酥15g

※油 品 茶油3大匙

※調味料 調味高湯1000g、柴魚粒50g、
鹽巴20g、胡椒粉10g



主廚小撇步

高湯已有淡淡的味道，可依個人
口味再自行調整。



前處理及調理做法

1. 將透抽去內臟後切片狀、將米粉泡軟備用
2. 將芋頭和蛋炸酥、香菇爆香、韭菜蒜苗爆香
3. 加入高湯、米粉煮軟放入軟絲煮熟、再加入
韭菜、蒜苗。
4. 起鍋時加入紅蔥頭、胡椒粉即完成。



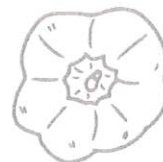
國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

楊勝閔

茶油 剁椒石斑魚



※主食材 石斑魚一尾、蒜頭10粒、辣椒3條、青蔥2根、薑1小塊、香菜2根

※油 品 茶油2大匙

※調味料 米酒1大匙、砂糖2小匙、鹽巴、白胡椒適量



前處理及調理做法

- 1：將石斑魚洗淨剖開，雙面畫斜紋刀
- 2：蒜頭、辣椒、薑洗淨切碎，
- 3：取鍋倒入茶油放入作法2材料炒香，放在魚上方
- 3：大火蒸15到20分鐘
- 4：魚肉蒸好取出灑上蔥花香菜即可



國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

楊勝閔

茶油 客家味油飯



※食 材 圓糯米300g、肉絲200克、長豆乾100g、
乾香菇10朵、蝦米20克、紅蔥頭6瓣

※油 品 茶油2大匙、胡麻油1大匙

※調味料 醬油3大匙、胡椒粉

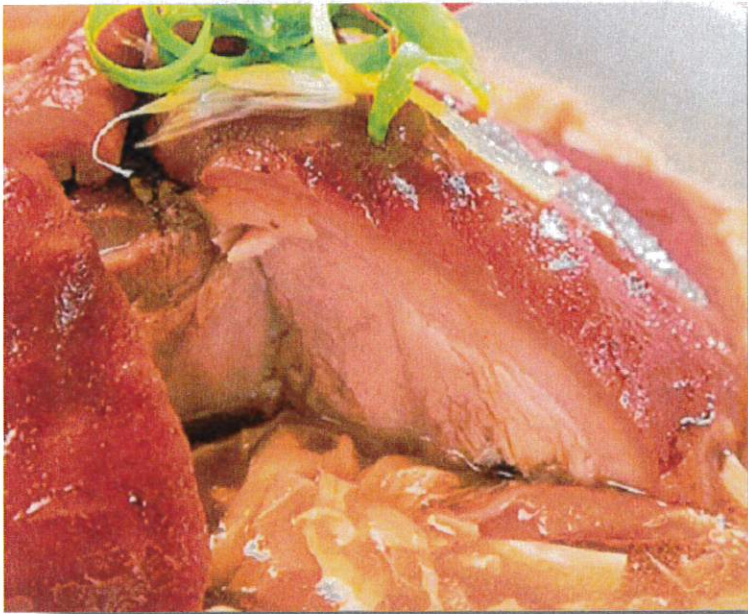


前處理及調理做法

- 1.乾香菇泡軟切絲、蝦米泡水洗淨
- 2.長豆乾泡軟洗淨切段、紅蔥頭切片
- 3.取鍋倒入茶油放入肉絲炒香後加入紅蔥頭、香菇絲、蝦米、長豆乾、炒香加入醬油、胡椒粉、翻炒均勻
- 5.圓糯米 大火蒸20分鐘即可
- 6.圓糯米取出拌入作法3炒好的材料即可



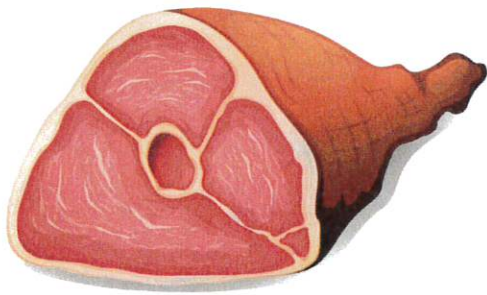
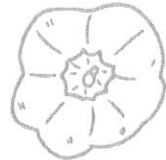
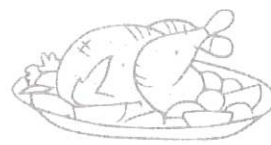
國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

楊勝閔

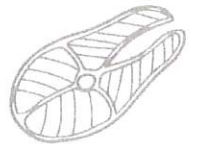
茶油 筍乾元蹄膀



※食 材 蹄膀一個、筍乾半斤、蒜頭50g、薑片20g
辣椒2根、青蔥2根、滷包一個

※油 品 茶油2大匙、

※調味料 醬油3大匙、米酒2大匙、糖1大匙、
白胡椒粉適量、



前處理及調理做法

- 1.將蹄膀洗淨，放入滾水川燙，筍絲洗淨煮30分鐘撈出
- 2.取鍋倒入茶油、放入青蔥、蒜頭、薑片、辣椒爆香
- 3.放入蹄膀及筍干，加入開水、醬油、米酒、滷包胡椒粉、蓋過食材，悶燒約兩小時至軟即可

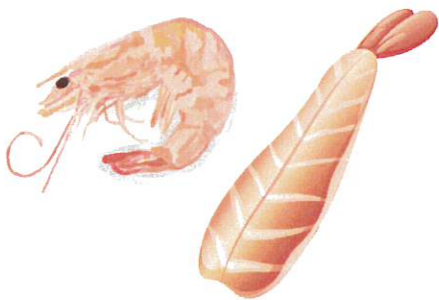




示範老師

黃捷纓

茶油 海味蝦煎餅



※食 材 草蝦仁200克、花枝漿300、馬蹄丁50g、
洋蔥丁50g、青蔥末30g、春捲皮 2張

※油 品 苦茶油3大匙、香油1小匙

※調味料 泰式甜辣醬3大匙、鹽1小匙、糖1小匙、
玉米粉1小匙、胡椒鹽適量

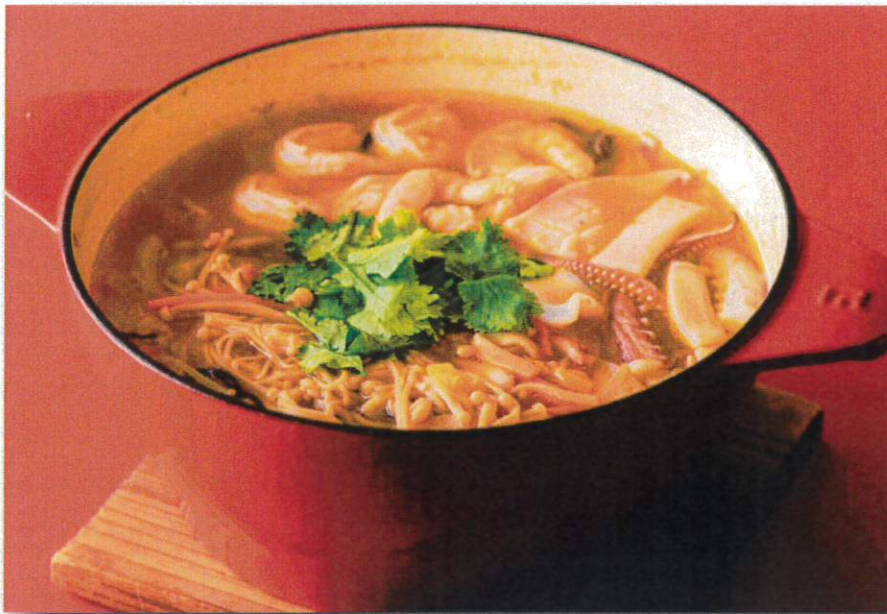


前處理及調理做法

1. 蝦仁去腸泥，洗淨擦乾，切成約4mm小丁備用。
2. 將蝦仁丁、魚漿、馬蹄丁、洋蔥丁、青蔥末、玉米粉、鹽、糖、香油、胡椒鹽攪拌均勻。
3. 取春捲皮，均勻鋪上蝦漿，再蓋上另一片春捲皮，輕壓使其緊密結合。
4. 取鍋倒入茶油放入蝦餅煎至2面酥脆金黃
5. 將蝦餅對角斜切成四等份，搭配泰式甜辣醬即可。



國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

黃捷纓

茶油 海鮮翡翠羹



※食 材 鮑魚200g、小干貝20g、海參150g、蝦仁200g、花枝200g、豬肉絲200g、金鉤蝦60g、乾香菇5朵、白菜100g、翡翠100g、紅蘿蔔絲50g、竹筍絲50g、金針菇80g、香菜少許、蒜片少許

※油 品 苦茶油3大匙、麻油一小匙

※調味料 雞高湯1000ml、醬油2大匙、烏醋2大匙、鹽1大匙、白胡椒少許、蓮藕粉水少許



前處理及調理做法

1. 將鮑魚、小干貝、蝦仁、花枝、海參洗淨切刀川燙備用。
2. 金鉤蝦泡水洗淨，乾香菇發泡切絲，白菜洗淨切絲，金針菇、香菜洗淨切段
3. 取鍋倒入茶油、依序爆香金鉤蝦、蒜片、香菇絲、豬肉絲、紅蘿蔔絲、白菜絲、竹筍絲、金針菇炒香，加入雞高湯、醬油、烏醋、鹽、胡椒粉調味，
4. 放入做法1材料，攪拌均勻並煮沸後，淋上蓮藕粉水勾芡，放入翡翠煮滾，淋上麻油及香菜即可



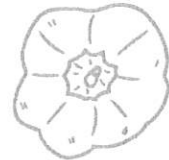
國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

黃捷纓

茶油 帶子燴蒔蔬



※食 材 干貝300g、大杏鮑菇200g、娃娃菜100g、鮮香菇80g
熟蓮藕片50g、木耳50g、紅黃甜椒各30g、蒜片20g

※油 品 苦茶油3大匙、香油1小匙

※調味料 蠔油2大匙、味霖1小匙、烏醋適量、胡椒粉適量

前處理及調理做法

1. 干貝洗淨，滾水川燙5秒撈起
2. 杏鮑菇輪切約5公分，雙面斜紋劃刀
3. 娃娃菜、香菇、紅黃椒洗淨切滾刀塊川燙備用
4. 取鍋倒入茶油放入杏鮑菇煎至2面金黃，放入蒜片炒香，再放入做法3材料及熟蓮藕片拌炒
5. 放入干貝及調味料拌勻，淋上香油即可盛盤。



國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

黃捷纓

茶油 煸梅干扣肉



※主食材 三層肉 400公克、梅干菜150公克、青蔥3根、
蒜頭6顆、薑1小段、辣椒1根、花椰菜5朵

※油 品 茶油3大匙

※調味料 醬油3大匙、米酒1大匙、冰糖1大匙、水500c. c.



前處理及調理做法

1. 將梅乾菜洗淨擰乾，泡入冷水1小時備用。
2. 將三層肉整條放入醃料中醃漬約30分鐘，醃漬好後再放入180度油鍋中炸成上色/或以平底鍋煎上色。
3. 將梅乾菜、三層肉切片備用。
4. 取鍋倒入茶油，放入蒜頭、梅干菜以中小火慢慢煸乾，再加入辣椒、薑、青蔥翻炒。
5. 加入醬油、米酒、冰糖、水煮至滾。
6. 取一個碗公，底部將三層肉鋪底，再塞入梅干菜等配料放入電鍋中蒸約40分鐘。
7. 將湯汁倒回鍋中並加入醬油、勾芡煮至沸騰。
8. 將蒸好的扣肉倒扣在盤中，再圍上汆燙好的綠花椰菜裝飾，淋上芡汁，即可完成。



國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

黃捷纓

茶油 金桔綠豆糕



※食 材 綠豆仁600g、金桔乾100g

※油 品 茶油6大匙、紫蘇油2大匙

※調味料 二砂糖60g、水適量



前處理及調理做法



主廚小撇步

若綠豆仁的含水量稍多，可以放入炒鍋以小火烘炒，直到水份炒乾，再壓模成型即可。

1. 綠豆仁泡水約3小時洗淨放入電鍋中，並加入一杯的水，外鍋放入兩杯水，待電源跳起即可。
2. 將綠豆仁加入砂糖攪拌，藉餘熱將糖融化後加入茶油、紫蘇油攪拌呈綠豆泥狀，將金桔乾剪細均勻拌入。
3. 取綠豆仁泥約30g，揉成圓球狀後放入模型當中，壓脫模後即可食用。



國產茶油結合在地食材創意料理-茶油年菜



示範老師

黃捷纓

茶油 玫瑰檸檬塔



塔皮食材

苦茶油45g、奶油30g、低筋麵粉73g、糖粉28g、杏仁粉9g、
全蛋 14g、鹽0.5g、香草醬1g

塔皮作法

1. 將奶油加入砂糖、鹽打勻，再放入蛋液充分混合。
2. 加入糖粉、杏仁粉低速拌勻即可。
3. 將麵糰壓扁整形成方形，厚度約4mm，冷藏隔夜鬆弛一晚。
4. 取出塔皮，放入模具以180度烤20分鐘，
至塔皮呈現金黃色即可。

玫瑰檸檬餡食材

檸檬皮 5.4g、檸檬汁 50g、無鹽奶油 40g、砂糖 36g、玉米粉 9g
全蛋 91.2g、甜菜根粉 3g

玫瑰檸檬餡作法

1. 將檸檬皮與砂糖充分混合
2. 將全蛋、檸檬砂糖、玉米粉再加入檸檬汁拌勻
3. 小火加熱煮檸檬餡攪拌 避免蛋液過熟煮熟，煮到變濃即可離火
4. 將檸檬餡攪拌降溫至30度，加入奶油及甜菜根粉拌勻，
5. 若攪拌後還有流性，可將檸檬餡進冰箱冷藏30分鐘降溫，
用刮刀拌一拌讓餡料變得滑順，即可放入擠花袋填餡。

