

高麗菜封



- 食材：
高麗菜 1 個、五花豬肉 1 斤
- 調味料：
醬油 2 大匙、冰糖少許、米酒 2 大匙
- 作法：
 1. 高麗菜整顆洗淨，切除中間整枝蒂頭，整顆滾水燙煮 10 鐘，撈起瀝乾水份。內部小葉片先取出一小部份(勿丟棄)，形成一個盅型備用。
 2. 豬肉切塊熱水洗掉血水，加醬油、冰糖、米酒、水放入電鍋滷煮 30 分鐘。
 3. 整顆高麗菜盅放入鍋裡加入豬肉滷汁，滷至高麗菜軟爛後，將高麗菜剪成十字菜片翻開放上豬肉即可。

高麗菜飯



- 食材：
三杯米(約 450 g)、三杯水(約 450cc)、高麗菜半顆、蝦米、香菇、豬肉適量、紅蔥頭
- 調味料：
醬油、胡椒粉、糖少許
- 作法：
 1. 白米洗淨。
 2. 高麗菜洗淨切小片。
 3. 起油鍋加入蝦米、香菇、紅蔥頭爆香後加入豬肉絲炒熟，再加入調味料與高麗菜，拌炒完成備用。
 4. 米飯加入做法 3 拌均放入電鍋。

高麗菜煎餅



- 食材：
高麗菜 500 克、紅蘿蔔絲 8 克、蔥花 20 克、芹菜末 20 克、雞蛋 1 顆、M50 米穀粉 120 克、水 180cc
- 調味料：鹽 3 克、白醬油 15cc、白胡椒適量
- 作法：
 1. 將食材洗淨，高麗菜切絲或直接以手捏碎瀝乾水份備用，紅蘿蔔切細絲。
 2. 取一攪拌盆，倒入麵粉、米穀粉（可在盆上架濾網順便過篩），打入雞蛋，調成麵糊。
 3. 將處理好的食材倒入攪拌盆中與麵糊一起拌勻，同時加入鹽、白胡椒粉調味，攪拌均勻即完成高麗菜煎餅麵糊。
 4. 平底鍋放少許油（不沾鍋可不放油），用湯勺挖取適量麵糊在鍋中煎，煎至兩面金黃色時即可盛盤。

黃金泡菜



➤ 食材：

高麗菜 700g、南瓜肉 50g、紅蘿蔔 50g、蒜頭 6 顆、紅辣椒 1 大匙

➤ 調味料：鹽 30g、糖 100g、白醋 100cc

➤ 作法：

1. 辣椒切片；南瓜、胡蘿蔔去皮後，切薄片備用。
2. 高麗菜洗淨後，切大塊狀剝散，放入塑膠袋中，加入鹽巴，抓緊袋口，用力搖晃均勻，醃製 5 分鐘至出水後，擠乾水分備用。
3. 熱鍋，倒入 50cc 的沙拉油，下南瓜片、紅蘿蔔片炒軟後，放入調理機中，加糖、白醋、蒜頭打勻備用。
4. 取一水晶碗，將辣椒片與做法 2 及做法 3 放進碗裡攪拌均勻，放入冰箱冷藏，醃 4 小時即可。

黑豆甜米糕



➤ 材料

長糯米(Q)	1000 克
圓糯米(黏)	1000 克
龍眼干	264 克
黃金米醇(or 米酒)	250cc
二砂糖	200 克
黑糖	330 克
黑豆	適量(洗淨泡熱水浸用)

➤ 作法：

1. 將長糯米、圓糯米洗靜置入鍋中煮熟
(米與水的比例是 1 : 1.1)
2. 將煮熟的米和上述材料全部加在一起均勻攪拌後，
置入盤中壓平，冷卻後切塊即可

豆皮糯米捲



- 材料：糯米、香菇、乾木耳、腐皮、鹽、醬油
- 作法：
 1. 糯米洗淨瀝乾，浸泡 10 分鐘後，，入電鍋煮熟備用。(內鍋水與糯米比例是 1:1，外鍋加 1 杯水)
 2. 將香菇、乾木耳泡水瀝乾後切絲備用。
 3. 起油鍋，加入木耳、香菇爆香後，加入少許醬油、鹽巴調味起鍋備用。
 4. 將上述材料拌入煮好的糯米飯。
 5. 腐皮攤開鋪上糯米捲起，放入鍋中煎酥，起鍋切塊即可。

花生麻糬



- 材料：

糯米粉(水磨)	420 克
白細砂糖	70 克
玉米粉	28 克
油	35cc
溫水	560cc
花生粉	(適量)
- 小秘訣：將水分成 2 半，一半為冷水，另一半燒至滾後沖入另一半冷水裡，此時 2 者綜合的溫度剛好約 60~70 度。(水溫會影響到麻糬的軟硬度)
- 作法：將白細砂糖、糯米粉(水磨)、玉米粉、油全部拌勻後，將水加入再拌勻，入電鍋蒸熟(外鍋加 1 杯水)，起鍋微涼，將麻糬放入塑膠帶搓揉後，捏成 1 小個後沾花生糖粉即可。

水餃內餡

豬肉	600g
高麗菜	600g
白開水	50cc
薑末	30g
醬油	30cc
糖	25g
蔥末	200g
香油	20cc
鹽巴	6g
白胡椒粉	4-5g

步驟：

1. 高麗菜切碎丁先用 6g 鹽巴拌勻靜置 5-10 分，出水後濾乾水分備用
2. 豬肉先用 6g 鹽巴打拌勻到黏稠狀後加入薑末、醬油、糖、白胡椒粉拌勻
3. 再加入高麗菜丁、及蔥末拌勻後即可加入香油攪拌
4. 拌勻後包入餃子皮裡即完成

原味水餃皮

高筋麵粉	200g
M50 米穀粉	100g
冷水	190cc
鹽巴	3g



步驟：

1. 將所有材料放入盆中，冷水慢慢加，攪拌均勻成為無粉粒狀態的麵團
2. 將麵團搓揉約 5-6 分鐘至光滑
3. 將麵糰鬆弛一下即可分割 1 個 10g 的麵糰，並擀成直徑約 6 公分的圓形即可包入食材

菠菜水餃皮(綠)

高筋麵粉	200g
M50 米穀粉	100g
燙過菠菜(擰乾水分)	110g
冷水	80cc
鹽巴	3g



步驟：

1. 先將川燙過的菠菜濾乾水分加入冷水打成泥
2. 再將所有材料及菠菜汁放入盆中，攪拌均勻成為無粉粒狀態的麵團
3. 將麵團搓揉約 5-6 分鐘至光滑
4. 將麵糰鬆弛一下即可分割 1 個 10g 的麵糰，並擀成直徑約 6 公分的圓形即可包入食材

竹炭水餃皮(黑)

高筋麵粉	200g
M50 米穀粉	100g
冷水	190cc
鹽巴	3g
竹炭粉	8g



步驟：

1. 將所有材料放入盆中，冷水慢慢加，攪拌均勻成為無粉粒狀態的麵團
2. 將麵團搓揉約 5-6 分鐘至光滑
3. 將麵糰鬆弛一下即可分割 1 個 10g 的麵糰，並擀成直徑約 6 公分的圓形即可包入食材

紅麴水餃皮(紅)

高筋麵粉	200g
M50 米穀粉	100g
冷水	190cc
鹽巴	3g
紅麴粉	18g



步驟：

1. 將所有材料放入盆中，冷水慢慢加，攪拌均勻成為無粉粒狀態的麵團
2. 將麵團搓揉約 5-6 分鐘至光滑
3. 將麵糰鬆弛一下即可分割 1 個 10g 的麵糰，並擀成直徑約 6 公分的圓形即可包入食材

南瓜水餃皮(黃)

高筋麵粉	200g
M50 米穀粉	100g
南瓜	240g
冷水	190cc
鹽巴	3g



步驟：

1. 先南瓜蒸熟以後搗成泥
2. 再將所有材料及南瓜泥放入盆中，攪拌均勻成為無粉粒狀態的麵團
3. 將麵團搓揉約 5-6 分鐘至光滑
4. 將麵糰鬆弛一下即可分割 1 個 10g 的麵糰，並擀成直徑約 6 公分的圓形即可包入食材