

鰻鯨菱角 燻梅肉

示範・食譜設計 /

乾隆坊廚藝總監張立峯

【好食材 > 菱角】



菱角、水雉是臺南「官田三寶」之二，兩者關係密不可分。菱角有兩角與四角之分，兩者都可入菜，不過長得像元寶一般的兩角，從收成到蒸煮上攤販售，比四角省事省工，所以攤販上賣的多半是兩角菱。

9至11月是盛產季節，含有豐富蛋白質、澱粉質、纖維質、不飽和脂肪酸等，吃了很有飽足感，也可取代主食。



食材

鰻魚鯃(鰻魚乾) 60 克
菱角 160 克
梅花肉 120 克
蔥 1 支
薑 3 片
蒜頭 8 顆

調味料

醬油 2 大匙 水 600cc
冰糖 1 大匙 香油 少許
米酒 1 大匙
黃酒 1 小匙
胡椒粉 少許

作法

- ①先將鰻魚鯃切小塊，燙水約 2 分鐘，撈起備用。
- ②將梅花肉切塊，蔥薑蒜爆香，倒入梅花肉、鰻魚、菱角、調味料、水，一同放入電鍋中蒸煮約 40 分鐘(外鍋水量約 2 杯半)。
- ③蒸煮完成後，放入盤中，撒些蔥花即可。



【好吃撇步】

- ①在乾貨行選擇鰻鯃時，以肥厚、呈現自然曬乾色澤為佳，顏色最好不要太鮮豔。
- ②菱角肉請商家幫忙剝開取好肉，避免自己取肉時太零碎，影響口感。
- ③燉蒸時避免過多水份，保持原汁原味最好。

【減碳妙招】

這道料理也可以用瓦斯烹煮，但是用電鍋還是比較方便！而且在蒸煮的同時也可以加放上層鍋，一起蒸煮別道料理。

櫻花蝦菱 香米菜飯

示範・食譜設計 /
饌巴黎主廚黃正福

【好食材 > 菱香米】



在臺南官田，顧念著水雉生長的農民，除了以友善方式種植菱角外，也以同樣方式栽培水田，尤其在種植菱角前後的空窗期，水稻田也可覓食，所產稻米便名為「菱香米」。



食材

菱香米 300 克
高麗菜 200 克
廣式臘腸 1.5 條
櫻花蝦 20 克
高麗菜 200 克
優質土雞蛋 1 顆

調味料

白胡椒粉 適量
鹽 1/4 匙
香蔥油 2 大匙

作法

- ①菱香米浸泡 2 小時瀝乾備用（中間可換水或以細微活水浸泡）。
- ②高麗菜切粗條、洗淨備用。
- ③廣式臘腸切片爆香備用。
- ④放入豬油 1 大匙，菱香米瀝乾入鍋略炒，再加入高麗菜，加入和米等量的水（也就是米一杯，加入的水量就是一杯），以及鹽和胡椒粉，炒至收汁。
- ⑤擺入臘腸片、櫻花蝦，蓋上鍋蓋轉至微火，悶煮 20 分鐘，待孔蓋冒煙即可，最後打入雞蛋用餘溫拌勻。



【好吃撇步】

- ①菜飯最怕糊爛，要做得香 Q，米就要經過浸泡，水的比例也很重要。
- ②若使用砂鍋，溫度會更高，米飯會更粒粒分明喔！
- ③可加入不同的蔬菜成為主題菜飯、如菜豆飯、竹筍飯、野菇飯；也可以用其他肉類取代臘腸。
- ④也可用高湯取代加入的水，滋味更好。
- ⑤炒至收汁的意思是，撥開食材時，鍋底乾爽、沒有水分。

【減碳妙招】

- ①彙集所有食材及養分一起煮的菜飯，本身就是道節能料理！
- ②使用砂鍋做料理，保溫、導熱效果佳，當然就能節能減碳。

麻婆 虱目魚豆腐

示範・食譜設計 /
饌巴黎行政總主廚池一明

【好食材 > 虱目魚】



臺南七股，是虱目魚養殖重鎮，也是黑面琵鷺覓食的棲地，為了替黑面琵鷺打造一個快樂居留的天地，所採淺坪式養殖法，不挖掘深水魚池，

既復古又創新，試圖找到人與鳥共生共榮的平衡點。



食材

虱目魚 1 條
絞肉 113 克
蔥 16 克
蒜 10 克

雞蛋 1 顆
太白粉 少許

調味料

辣椒醬 1 大匙
鹽 少許
糖 少許
花椒粉 少許

作法

- ①用湯匙刮下虱目魚肉備用。
- ②將雞蛋蛋黃與蛋白分離備用。
- ③在取下的虱目魚肉中加入蛋白和太白粉攪拌均勻。
- ④取虱目魚魚骨煮成魚高湯。
- ⑤將步驟 3 所調製的魚豆腐捏成丸狀。
- ⑥放入水溫約攝氏 70-80 度的魚高湯中煮 7-8 分熟、塑形後撈起備用。
- ⑦起鍋爆香蔥、蒜、辣椒醬、絞肉，再以糖、鹽、花椒粉調味，放入魚豆腐，以小火燒至入味即可（約 3-5 分鐘）。



【好吃撇步】

這是一道沒有豆腐的魚豆腐料理。由於虱目魚又稱「牛奶魚」，含有豐富蛋白質，魚肉偏白、太熟容易偏硬，因此藉由溫水塑形，可讓虱目魚肉保有鮮嫩口感，又白又嫩，就像是豆腐般。

【減碳妙招】

- ①取下虱目魚魚肉後，原本要丟棄的魚骨頭也別浪費，可以利用它煮成高湯，做其他料理時加入可增添其鮮美滋味。
- ②如食譜所示，自己做虱目魚豆腐丸也很簡單，一次若做多了，可以分裝放進冷凍保存，下次要食用時就很方便。

薑黃醋飯糰 番茄虱目魚

示範・食譜設計 /
饅巴黎行政總主廚池一明

【好食材 > 虱目魚罐頭】



為提高淺坪養殖虱目魚的經濟價值，台江國家公園管理處將實驗魚塭產出的虱目魚經水產試驗所海水繁養殖研究中心檢驗，並與虱目魚冷凍加工老牌加工廠合作，推出「黑面琵鷺牌虱目魚罐頭」。



食材

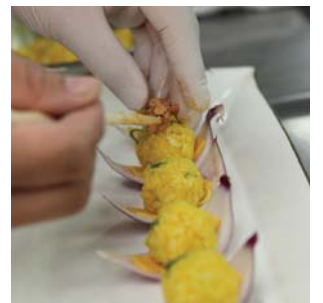
白飯 150 克
黑面琵琶番茄虱目魚罐頭 1 罐
紫洋蔥 1 顆
起司片 1 片
小豆苗 少許
蔥 少許

調味料

壽司醋 1 大匙
薑黃粉 1/4 小匙

作法

- 1 取白飯蒸熟，加入壽司醋及薑黃粉拌勻成薑黃醋飯。
- 2 紫洋蔥切成菱形片狀，泡冰水備用；起司片切成長方形（較洋蔥寬度稍窄）備用。
- 3 薑黃醋飯加入少許蔥花，捏成小球狀。
- 4 打開番茄虱目魚罐頭，將魚塊剝成小碎片備用。
- 5 撈起紫洋蔥瀝乾，依序放上起司片、薑黃醋飯、虱目魚碎片及小豆苗即可。



【好吃撇步】

- 1 做醋飯要趁飯熱將醋拌進去，讓飯粒充分吸收。此外，也可以邊拌邊搨，讓水氣快速蒸發，醋飯就會更 Q、更有味。
- 2 紫洋蔥泡冰水，可去其辛辣，口感能更脆，也適合小朋友吃。如果就愛那味辛辣，也可以省去泡水或在醋飯中包進哇沙米。
- 3 薑黃也可用虱目魚罐頭湯汁取代，別有一番風味。

【減碳妙招】

幾乎不用開火就能完成這道料理，且可用冰箱剩餘食材來做，如白飯、虱目魚罐頭等，也可以自行變化其他食材，既簡單、營養均衡，又不浪費。

蘋果洋蔥 醋鮮蚵

示範・食譜設計 /
乾隆坊廚藝總監張立峯

【好食材 > 牡蠣】



牡蠣是臺南七股三寶之一，從七股海邊、潟湖及魚塢、鹽田水路等，遍佈著蚵架，可以窺見。尤其於潮間帶，常見的平掛式養殖，將綁好的蚵串，水平橫掛於蚵棚間，退潮時，牡蠣便露出水面，接受陽光的洗禮，期間停止進食，生長速度雖較慢，但肉質結實、口感Q、滋味濃郁。



食材

鮮蚶	150g
蘋果	100g
洋蔥	50g
香菜	適量

調味料

< 泰式酸辣醬材料 >

檸檬汁	60g
魚露	40g
糖	20g
辣椒	20g
蒜頭	10g
薑	10g

作法

- 1 鮮蚶汆燙備用。
- 2 蘋果切絲、浸泡鹽水、瀝乾備用。
- 3 洋蔥切絲、泡冰水備用。
- 4 將鮮蚶鋪在瀝乾的洋蔥絲、蘋果絲上。
- 5 淋上調好的泰式酸辣醬即可。



【好吃撇步】

- 1 鮮蚶記得先挑洗過再汆燙。
- 2 鮮蚶也可以用新鮮螺肉汆燙後取代。
- 3 挑選時如果還帶殼，則可選擇外殼較厚的、蚶殼凹陷較深的，肉質就越飽滿肥美；如果蚶殼是薄薄扁扁的，裡面的蚶仔就比較瘦小。
- 4 若買已去殼鮮蚶，最好買現場開殼、不泡水的，最新鮮。
- 5 洋蔥切絲後泡水可去除辛辣，若泡的是冰水，則可增加口感的爽脆度。

【減碳妙招】

汆燙過鮮蚶的湯水可別浪費倒掉，鮮甜的滋味可充當海鮮高湯，把它留下用來煮粥或湯麵都很好用。