

工 研 食 譜

料理名稱	鮮味魚捲		料理示範	大安工研 姜雅仙 老師
食 材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鯛魚肉 300g 2. 紅蘿蔔 15g 3. 薑 2 片 4. 荸薺 2 粒 5. 洋蔥 15g 6. 雞蛋 2 個 			
調 味 料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鹽 1/4 小匙 2. 鰹魚調味料 1/4 小匙 3. 胡椒粉 1/4 小匙 4. 味醂 1/2 小匙 5. 太白粉 1 大匙 6. 梅子酢 2 大匙 7. 味醂 1 小匙 8. 黃芥末 2 大匙 			
作 法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將調味料 2 混合均勻備用 2. 薑、荸薺、紅蘿蔔、蔥切成碎末 3. 鯛魚肉清洗乾淨, 用紙巾將多餘水份擦乾剁成泥 4. 將做法 1、2 與調味料放入盆中混合均勻 5. 也可以使用食物調理機將鯛魚肉和調味料攪打成泥狀 6. 蛋打勻後煎成蛋皮 7. 蛋皮上鋪魚肉後捲起, 蒸 8 分鐘, 取出切塊後搭配醬汁品嚐 			
圖 檔				

工 研 食 譜

料理名稱	雲采朵朵		料理示範	大安工研 姜雅仙 老師
食 材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金桔檸檬酢 75cc 2. 檸檬汁 1 大匙 3. 細糖 100g 4. 水 125cc 5. 吉利丁片 18g 6. 玉米粉 35g 7. 糖粉 35g 			
作 法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 容器內放入冰開水及冰塊，再將吉利丁片放入冰塊水內浸泡至軟玉米粉+糖粉混合均勻備用。 2. 容器中均勻灑上一層玉米糖粉。 3. 健康酢+細砂糖倒入鍋內小火加熱煮約 10 分鐘至濃稠狀加入檸檬汁關火，將軟化的吉利丁片撈起擠乾水份，放入做法 4 混合均勻融化。 4. 另備一鍋熱水，水溫約 50 度 c，將作法 5 放入溫水中隔溫水高速打發，變濃稠就移出溫水，繼續高速打發至滴落下來有微微痕跡的程度，倒入灑上玉米糖粉的容器中，表面再灑上一層玉米糖粉，放入冰箱冷藏 1-2 小時完全凝固。 5. 冰箱將成品取出後倒出來，切成自己喜歡的大小，倒入盤中均勻沾上一層玉米糖粉即可。 			
圖 片				

工 研 食 譜

料理名稱	梅飛色舞-酢飄香		料理示範	大安工研 陳瑜芬 老師
食 材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小番茄 3 顆 2. 茄子 50g 3. 綠花椰 50g 4. 白花椰 50g 5. 毛豆 8g 6. 蘆筍 50g 7. 蘿蔓 50g 8. 花生米 5g 9. 海苔絲 5g 10. 熱飯半碗 			
調 味 料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金桔檸檬酢 40cc、梅子酢 10cc 2. 梅子酢 50cc、薑末 8g 3. 蒜末 5g、橄欖油 5cc 4. 桑椹酢 5cc、優格 5cc 5. 桑椹酢 7cc、梅子酢 8cc 			
作 法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將小番茄川燙，去皮放涼後，加入調味料 1，放進冰箱冷藏 1 天備用。 2. 將茄子川燙，放涼後切成段狀排盤，淋上調味料 2。 3. 將毛豆、綠花椰、白花椰、蘆筍川燙，放涼後排盤，蘿蔓洗淨冰鎮後，淋上調味料 3。 4. 飯趁熱加入調味料 4 後攤開放涼，做成小飯糰，放上花生米再灑上海苔絲即可排盤。 			

工 研 食 譜

料理名稱	紫色魅惑	料理示範	大安工研 李麗華 老師
食 材	<ol style="list-style-type: none">1. 藍莓 100g2. 香蕉一條(約 80g)3. 桑椹酢 35cc4. 水 200cc(冰水和冰塊也可以)		
作法	<p>把藍莓和香蕉用調理機打好備用</p> <p>再將水、果汁和桑椹酢倒進雪克杯杯搖勻即可飲用</p>		
圖 片			

工 研 食 譜

料理名稱	春菜了	料理示範	大安工研 李麗華 老師
食 材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小番茄 100g 2. 萊姆 2 小片 3. 蘋果 100g 4. 金桔檸檬酢 30cc 5. 梅子酢 15cc 6. 水 300cc 7. (也可放入冰水或冰塊) 		
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先將蘋果、番茄、萊姆洗好備用 2. 再將所有材料放進調理機打勻即可飲用 3. 小蕃茄適合沙拉漢生吃，也可用牛番茄和黑柿，別有一番風味 		
圖 片			