

## 1. 涼拌鮮金針秀珍菇



材料：

秀珍菇 6 大朵 60 克、新鮮金針 300 克、紅甜椒 30 克、大蒜 3 顆 15 克

調味料：

海鹽 5 克、香菇粉 3 克

做法：

① 新鮮金針菇洗淨、紅甜椒切小片、大蒜切片

② 袖珍菇切厚片，放少許的油小火煎香，鍋邊入蒜片爆香，加入金針、紅甜椒及一大池水悶熟，起鍋前加調味炒勻即可。

滿地開放在觀音鄉的金針花代表著黃金遍地的遐思，鮮豔的配色菜餚更令人想多吃一口感覺。

## 2. 紅棗清拌雞絲山苦瓜



材料：

紅棗 6 顆 40 克、雞腿清肉 150 克、山苦瓜 300 克、黃椒 100 克

調味料：

壺底油 1 大匙、鹽 1/2 小匙、糖 1/2 茶匙、香油 1 茶匙

做法：

①紅棗加水 4 大匙和雞肉分開蒸 15 分備用

②山苦瓜，對半切開，去內膜及籽，切薄片，汆燙

③紅棗去籽 1 開 6 份，雞肉撕成絲黃椒切絲

④將紅棗水 2 大匙和以處理的材料拌勻即可

冬至到清爽滋補的蔬食，採用大園鄉的土雞肉搭配平鎮生產苦瓜

### 3. 香燜芋梗



材料：

芋頭梗 2 支 150 克、芋頭 300 克、薑 20 克

調味料：

豆瓣醬 1 大匙、糖 1 小匙

做法：

① 薑切絲，芋梗絲處表面薄膜，取嫩莖切小段炸至金黃色，瀝油

② 芋頭去皮，切滾刀塊，入油鍋，煎至兩面金黃色，續入薑絲炒香，加入炸好的芋頭、調味料及一碗水燜煮 15 分鐘至熟即可

又到了秋收冬藏的季節，新屋的蓮花季剛過，肥嫩的芋梗馬上出場，口頭留香的黃豆瓣結合著甜香的芋梗讓人感覺活在桃園真正好。

#### 4. 胡麻皎白筍



材料：

皎白筍 4 支 200 克、洋菇 6 朵 250 克

調味料：

日式胡麻醬 3 大匙、素蠔油 1 大匙、烏醋 1/2 茶匙、辣油 1/4 茶匙、糖 1 茶匙

做法：

①皎白筍切 8 公分長 0.5 公分寬，洋菇切花，兩樣食材煮熟備用

②加水 6 大匙將水煮開，淋在食材上，滴上辣油即可

筍白筍容易烹調，搭配佐料，可葷可素新屋鄉推出產的筍白筍雪白無暇，代表桃園縣的好水質

## 5. 金銀蒜鯛魚片



材料：

蒜仁 60 克、台灣鯛魚片 300 克、蔥花 50 克

調味料：

泰式魚露 100 克、冰糖 120 克、淡色醬油 50 克、美極鮮味露 30 克、蔬菜水 180 克、鹽 30 克

做法：

- ① 蒜末 60 克一半炸一半不炸混合再一起就是金銀蒜
- ② 鯛魚切後面略醃
- ③ 將金銀蒜平均於魚片上蒸 3 分鐘，放上蔥花，淋熱油，放少許魚露即可
- ④ 魚露：將所有調味料煮開即可
- ⑤ 蔬菜水：用香菜頭、洋蔥、蔥段熬煮的菜水

桃園號稱千埤之縣，好水質也孕育出好的台灣鯛，所以低碳飲食也是落實在地的農產品。

## 6. 香辣醬拌魚柳



材料：

台灣鯛魚片 300 克、紫地瓜條 200 克、黃地瓜條 200 克、蒜苗 100 克、洋蔥 50 克

調味料：

李錦記蒜茸辣椒醬 60 克、醬油膏 20 克、醬油 10 克、香油 20 克、胡椒粉 5 克

做法：

- ① 鯛魚片切柳條，略醃 10 分鐘，煎熟備用
- ② 黃地瓜、紫地瓜削皮，對切成長條狀煨煮至熟
- ③ 將蒜苗，洋蔥和魚柳及調味料拌勻可

## 7. 涼拌椒麻雞片捲



材料：

高麗菜絲 150 克、雞腿肉 300 克、香菜末、蒜末、辣椒末、蔥末各 5 克

調味料：

檸檬汁 1 大匙、魚露 1 大匙、TABASCO 2 大匙、糖 1 大匙、醬油 1 茶匙、辣油 1 茶匙、花椒油 1 大匙、  
路橋 6 個切碎 40 克

做法：

- ①雞腿切薄片略醃煎，備用
- ②高麗菜切絲
- ③將所有調味拌勻淋在雞肉上即可

本縣各鄉鎮出產的時蔬，搭配大園鄉土雞肉，做出與亞洲接軌的椒麻雞，更突顯萬能科大發展航空城決心

## 8. 醬冬瓜蒸鮮魚



材料：

新鮮冬瓜 200 克、鮭魚 200 克、醬冬瓜 100 克、乾香菇 20 克、薑 20 克、蔥 20 克

調味料：

鹽 1/2 茶匙、醬油 1 大匙、糖 1/2 大匙

做法：

① 薑蔥切絲，乾香菇泡軟與冬瓜均切丁

② 鮭魚洗淨，均勻抹鹽加蔥薑絲醃 20 分鐘，大火蒸 6 分鐘即可

復興鄉得天獨厚的氣候，培育出一朵朵端木香菇，簡單的蒸煮調味竟然蓋過遠道的鮭魚嬌容，若在搭配在地的台灣鯛那真正符合食在台灣之意義

## 9. 鳳梨木耳拌雞柳



材料：

新鮮鳳梨 100 克、黑木耳 50 克、嫩薑 30 克、紅甜椒 30 克、雞胸肉 200 克

調味料：

鳳梨醋 50 克、蜂蜜 50 克、鹽 10 克、陳年醬油 20 克

做法：

- ①鳳梨、黑木耳、甜椒切片川燙備用
- ②整塊雞胸肉切柳狀，略醃 10 分，煎上色至熟
- ③將所有材料加調味料拌勻即可

木耳屬軟質葷類，復興鄉有許多青綠的巨樹，採自純天然的新鮮木耳，搭配簡單天然調味，深深吸引食客的味蕾

## 10. 梅香蒸日本茄



材料：

梅干菜 50 克、日本茄子半顆 100 克

調味料：

壺底油半杯 50 克

鹽 5 克

糖 1/2 茶匙

紹興酒 30 克

做法：

①茄子去蒂，肉 160 度以大火炸至微軟，瀝油

②加少許油，爆香蒜末，入梅干菜炒香加調味料，炒至均勻，放至日本茄子上，移入水滾的蒸鍋大火蒸 15 分，將湯汁勾芡淋上即可

八德市肥沃的土地孕育出國際級的日本茄子，肥厚甜美的茄子搭配著名八德市的金蘭醬油、香甜滑潤如何不令人拍案叫絕



## 11. 芹香豆包



材料：台灣芹菜 150 克

生豆包 3 片

櫻花蝦 5 克

蒜苗 1 支 20 克

新鮮香菇 40 克

紅辣椒 1 支 15 克

蒜末 5 克

調味料：

美極鮮味露 10 克

胡椒粉 5 克

香蔥油一大匙

鹽 5 克

做法：

①生豆包煎至兩面黃切細絲

②香菇用油煎香後，下芹菜、蒜苗櫻花蝦略炒

③把所有材料加調味料拌勻，放上辣椒絲

平鎮市出產的芹菜，屬於高纖維蔬菜，非但具有幫助消化，且在中醫療效具備了活血之功能，可謂經

濟又實惠之農產品。

## 12. 桔醬雞柳紫洋蔥



材料：

黑白芝麻 5 克

雞胸肉 200g

紫洋蔥 50g

金桔 2 顆 40 克

調味料：

桔醬 200 克

糖 5 小匙

金桔汁 2 小匙

做法：

① 雞肉切柳條略醃 10 分煎熟

② 糖、桔醬、及水 50 克煮滾勾芡，加入煎好的雞柳炒勻淋上金桔汁撒上芝麻即可

客家桔醬乃新屋之特產結合閩南籍，匯集大園鄉生產土雞，又有誰會懷疑閩客不是一家親呢？

### 13. 芋香南瓜燉肉



材料：

帶皮五花肉 400 克

南瓜 300 克

芋頭 300 克

調味料：

鹽 1 小匙

做法：

① 芋頭去皮與南瓜及五花肉均勻切塊備用

② 五花肉略煎後放入鍋底，鋪上芋頭，倒入約八分滿的水大火煮滾，中火煮 20 分，再切南瓜塊煮 10 分鐘至熟軟加鹽調味勻即可

觀音南瓜之碩大有如桃園縣民之肚量，簡單的燒肉搭配南瓜之甜美，絕對比加工食品之火腿來的好

## 14 紅糟鯛魚片



材料：

毛豆仁 30 克

鯛魚片 200 克

乾干貝 20 克

薑末 5 克

調味料：

紅糟醬 30 克

冰糖 20 克

做法：

①乾干貝加米酒泡軟，加水蒸 30 分鐘

②魚片洗淨，切薄片，放上蒸好的干貝大火蒸 4 分鐘

③另鍋加入豬油燒熱，爆香薑末，加入紅糟醬及冰糖煮至溶化，淋上蒸好的魚片上即可



## 15. 香椿杏包菇豆腐



材料：

杏包菇 3 支 150 克

雞蛋豆腐 1 盒 150 克

紅蘿蔔 4 片 20 克

荷蘭豆 4 片 20 克

調味料：

香椿醬 50 克

蠔油 2 大匙

醬油 1 大匙

糖 1 小匙

香油 1 小匙

做法：

① 杏包菇切長條狀，雞蛋豆腐壓模成圓狀入油鍋炸至金黃

② 紅蘿蔔略煎後放杏包菇及豆腐入調味料加高湯 100 克燒至湯汁收乾入味

③ 將香椿和入味的食材拌勻即可

大園鄉 GMP 食品廠生產的雞蛋豆腐加上平鎮市有雞農場培育出的杏包菇，異味的相加，譜出一曲美妙的神之饗宴

## 16. 紫蘇梅雞絲



材料：

紫蘇梅 10 顆 100 克

雞胸 200 克

西芹 300 克

脆柿 30 克

青椒 30 克

調味料：

烏梅汁 1 大匙

白醋 2 大匙

糖 3 大匙

鹽 1/4 茶匙

話梅粉 1/2 茶匙

做法：

① 雞肉切絲略醃 10 分鐘，煎熟備用

② 西芹、青椒、脆柿切粗條狀川燙

③ 將所有材料加調味料拌勻即可

復興鄉的青梅早原已故總統經國先生『梅台思親』曾轟動過但經歷物換星移，早已令人淡忘，期許本

次低碳餐飲的推出能令大眾再度購買復興鄉脆梅及甜柿

## 17 金銀蒜拌過貓



材料：

豆皮 100 克

蒜仁 60 克

過貓 300 克

雪白菇 50 克

辣椒絲 10 克

調味料：

魚露 1 茶匙

香油 10 克

蒜蓉醬 1 大匙

做法：

①蒜末 60 克，一半炸一半不炸混合再一起就是金銀蒜

②過貓切小段，把雪白菇和過貓川燙，拌上調味料放上辣椒絲即可

靠近丘陵地形的大溪鎮，近年來在培育山地蔬菜不遺餘力，創造出充滿著野味的過貓

## 18. 豆醬龍鬚菜四季豆



材料：

金針菇 1 包 200 克

龍鬚菜 200 克

四季豆 200 克

調味料：

海鹽 15 克

米豆醬 2 大匙

糖 1 小匙

辣油 15 克

做法：

①將金針菇、龍鬚菜、四季豆切小段川燙，加調味料拌勻，靜置放五分鐘即可盛盤

龍鬚菜為佛手瓜的幼苗近年來平鎮市培育出幼嫩的時蔬，無論是清炒或加入肉絲皆是非常棒



## 19. 苦茶油雞絲野蓮



材料：

雞腿肉 150 克

水蓮 300 克

薑絲 10 克

枸杞 5 克

杏包菇絲 50 克

調味料：

苦茶油 3 大匙

海鹽 10 克

做法：

① 雞肉切細絲略醃煎熟備用，水蓮杏包菇切絲川燙，枸杞泡米酒

② 將所有食材拌入海鹽入味後，加 3 大匙苦茶油即可

龍潭鄉生產的龍泉茶，揚名中外，但是傳統的苦茶油，絕對優於進口的橄欖油

## 20. 櫻花蝦皎白筍



櫻花蝦 3 大匙

皎白筍 3 支 150 克

杏包菇 3 支 150 克

芋頭 200 克

小黃瓜 1 條 80 克

調味料：

椒鹽粉 1/2 茶匙

七味粉 1/4 茶匙

海鹽 50 克

香油 1 茶匙

做法：

① 櫻花蝦用油略炒香油備用

② 芋頭用刨刀成長片，用油煎成酥狀

③ 皎白筍、杏包菇、小黃瓜用刨刀成長片，加調味料拌勻撒上櫻花蝦即可

## 21. 腐乳娃娃菜



材料：

娃娃菜 8 支 400 克

開陽 10 克

栗子 12 顆 150 克

薑末 10 克

調味料：

鹽 5 克

高湯 200C.C

蠔油 1 茶匙

麻油豆腐乳 20 克

做法：

① 娃娃菜 8 支對切，川燙加開鍋，薑末爆香和高湯煨煮

② 栗子炸過用蠔油調味，加高湯蒸 20 分

③ 依序將處理的食材，用扣碗放栗子，娃娃菜入蒸籠 10 分鐘，將湯汁和豆腐乳煮開，勾芡燴在娃娃菜上

## 22. 陳香醋拌鴻喜菇節瓜



材料：

鴻喜菇 1 包 150 克

綠節瓜 1 條 30 克

黃節瓜 1 條 30 克

白木耳 20 克

枸杞、薑末各 5 克

調味料：

鎮江香醋 2 大匙

糖 2 大匙

鹽少許

橄欖油 1 大匙

做法：

①白木耳用水泡開，熱水煮 3 分鐘

②鴻喜菇和綠節瓜、黃節瓜切段川燙

③將食材加調味料拌勻靜至 10 分鐘入味加上橄欖油即可

### 23. 紅麴魚片捲



材料：

鯛魚片 300 克

四季豆 6 支 120 克

鮮香菇 2 朵 40 克

調味料：

紅麴醬 30 克

冰糖 20 克

海鹽 5 克

香油 10 克

做法：

①魚切薄片略醃

②四季豆和香菇切段用鹽川燙

③用魚片將四季豆和香菇捲起入蒸籠蒸 4 分鐘

④紅麴醬加水 2 大匙和冰糖煮開燴在已煮好的魚捲上

## 24. 醬醃日本蘿蔔



材料：

白蘿蔔 600 克

鹽 20 克

調味料：

黃豆醬 220 克

糖 100 克

鹽 10 克

水 180C.C

甘草 3 片 5 克

做法：

①白蘿蔔洗淨，切小塊，放入盆中，加鹽 20 克醃漬 2 小時，讓水分滲出

②將調味料煮開後熄火，放涼及成醃料

③將醃漬好的蘿蔔裝置玻璃罐中，再倒入醃料加蓋密封，已入冰箱冷藏 3 天即可食用

時近深冬桃園縣的各地農民利用二期稻作收成後，充分利用土地資源，在春耕前種植了碩大的蘿蔔，讓我們用簡單的醃製手法，表現其甜美

## 25. 潮式豆腐沙拉



材料：

雞蛋豆腐 250 克  
有機黃豆芽 50 克  
進口生菜 50 克  
聖女小番茄 50 克  
紅椒、黃椒各 10 克

調味料：

蘋果醋 2 小匙  
壺底油 1.5 大匙  
橄欖油 2 大匙  
芥末籽 2 大匙  
鹽 5 克

做法：

- ①雞蛋豆腐切 1 公分厚，炸金黃色
- ②黃豆芽燙水後沖涼，與生菜、小番茄排入盤中
- ③豆腐排放至沙拉上，在淋上醬汁即可

## 26. 香煎猴頭菇四季豆



材料：

新鮮猴頭菇 3 顆 250 克

四季豆 150 克

芹菜 50 克

黃椒 50 克

調味料：

玫瑰鹽 50 克

椒鹽粉 1/4 茶匙

辣油及香油各 10 克

做法：

①猴頭菇切片略煎，用素高湯煨煮至入味

②四季豆、芹菜、黃椒用油炒香後拌入猴頭菇，加上調味料即可

## 27. 白果樹子山蘇



材料：

山蘇 300 克

白果 12 顆 120 克

澎湖丁香魚 20 克

樹子 2 大匙

薑絲 10 克

辣椒 1 條 15 克

調味料：

鹽 1/4 茶匙

素高湯 1 茶匙

香油 1 茶匙

做法：

①白果加 1 大匙素高湯及少許鹽煨煮至軟透

②丁香魚用冷水泡 5 分鐘，用少許油炒香後放薑絲、辣椒及洗淨的山蘇和樹子拌炒即可

③放上白果即可

## 28. 五菇多醣體麵線



材料：

金針菇 1 包 200 克

杏包菇 1 支 60 克

美白菇 1 束 80 克

洋菇 3 朵 50 克

秀珍菇 4 朵 50 克

蘆筍 2 支 50 克

小番茄 30 克

優格 30 克

調味料：

黑胡椒 1 小匙

鹽 1 小匙

葡萄籽油 2 小匙

做法：

①把所有菇類切片備用

②把材料放熱鍋拌炒，在加少許葡萄籽油

③把燙熟的麵線拌入鍋中，加入黑胡椒、鹽調味即可起鍋

在素食裡『三菇』『六耳』占極重要的地位，萬能科大餐飲系利用桃園精緻農業培育出的五菇，大膽挑戰素食的新境界

## 29. 百合雙山藥芥子醬



材料：

百合 60 克

白山藥 50 克

紫山藥 50 克

鴻喜菇 50 克

紅椒 50 克

調味料：

海鹽 15 克

橄欖油 2 大匙

和風芥子醬 4 大匙

蘋果醋 1 大匙

七味粉 3 克

做法：

①鴻喜菇用少量油略煎上色

②百合撥開成片狀，白、紫山藥、紅椒切呈長條狀川燙，瀝乾備用

③將所有以處理完的材料加上調味料拌勻，撒上七味粉即可

遍布楊梅、大溪農田裡的白山藥、紫山藥，在市場中價廉物美，經由廚師的一雙巧手，又有誰不信『少

油、少鹽、少料理』的三大口訣

### 30. 香栗南瓜燉飯



材料：

芝麻 5 克

核桃仁、腰果仁各 30 克

栗子 150 克

南瓜 250 克

西芹丁 15 克

雜糧米：黑紫米 60 克、麥片 60 克，糙米 60 克、白長米 60 克

調味料：

鹽 15 克

黑胡椒各 1 小匙

白葡萄酒 50 克

高湯 5 杯 240 克

做法：

①把香菇、西芹炒香，後放栗子，南瓜炒至兩面為焦黃

②加入洗淨的雜糧米炒 5 分鐘，再加入高湯，蓋鍋燜煮至滾沸

③再以小火煮至水分已乾，米飯熟透再拌入烤熟的核桃仁、腰果即可起鍋

