

廚師姓名： 台北農來餐廳-黃景龍

食譜品名		夏日燻雞和風沙拉	總份量	10 人份
材料		數量 (重量)	製作或說明	
主料	1.美生菜	1 顆	【食材準備】 1. 美生菜/紫洋蔥切絲泡水後瀝乾備用 2. 蕃茄/小黃瓜切片備用 3. 杏鮑菇切片後用煎香備用 【烹調做法】 1. 美生菜上放入切好的紫洋蔥絲. 與所有的材料. 2. 調味料(1)拌均勻後加入白芝麻攪拌均勻成和風醬 3. 醬汁淋上燻雞沙拉即完成	
	2.紫洋蔥	50 公克		
	3.蕃茄	100 公克		
	4.小黃瓜	100 公克		
	5.杏鮑菇	150 公克		
	6.玉米粒罐頭	1 罐		
	7.煙燻雞肉	200 公克		
	8.白芝麻	20 公克		
調味料 (1)	醬油	30CC		
	蘋果醋(我會帶去)	90CC		
	法式芥末子	50 公克		
	橄欖油	15CC		
調味料 (2)				

廚師姓名： 台北儂來餐廳-黃景龍

食譜品名		荷葉生菜美蝦鬆	總份量	10 人份
材料		數量 (重量)	製作或說明	
主料	1. 美生菜	1 粒	【食材準備】 1. 將美生菜剪成荷葉狀泡冰水備用。 2. 所有水果切成小丁狀備用 3. 蝦仁切丁狀後,熱水川燙備用 【烹調做法】 1. 將水果丁與蝦仁丁拌入美乃滋與檸檬之後放入美生菜葉。 2. 加上黑芝麻後即完成。 (大廚妙計) 1. 將葉菜泡於冰水中,可以讓蔬菜的口感更清脆。 2. 美生菜也可改為蘿蔓葉。	
	2. 蝦仁	300 公克		
	3. 蘋果	1 粒/約 120 公克		
	4. 鳳梨片罐頭	1 罐		
	5. 奇異果	2 粒		
	6. 哈密瓜	100 公克		
	7. 黑芝麻	10 公克		
調味料 (1)	美乃滋	150 公克		
	新鮮檸檬汁	10 CC		
調味料 (2)				

廚師姓名： 台北農來餐廳-黃景龍

食譜品名		桂花炒翅玉芙蓉	總份量	10 人份
材料		數量 (重量)	製作或說明	
主料	1. 洋蔥	1 粒	【食材準備】 1. 將洋蔥、青椒、紅蘿蔔、火腿片、乾香菇(須先泡水)切成長約 5 公分細絲。 2. 將雞蛋置於較大容器中打勻成蛋汁備用。 【烹調做法】 1. 在鍋中加入 2 大匙油後，放入洋蔥絲炒至透明狀。 2. 再依序將紅蘿蔔絲、青椒絲、香菇與等蔬菜絲入鍋拌炒。蔬菜絲炒熟後，最後加入火腿絲拌炒均勻。 3. 將炒好的蔬菜絲倒入蛋汁裡，並加入雞粉拌勻。 4. 在鍋中加入 2 大匙油加熱至約略冒煙後，將食材倒進鍋中快速攪拌至蛋汁凝固成小粒桂花狀後即完成。 (大廚妙計) 1. 雞蛋與菇類的營養成分很高，加入雞蛋拌炒可以讓口感滑嫩鮮美，菇類中的多醣體更能讓皮膚粉嫩如芙蓉唷。 2. 青椒可以用紅黃甜椒替換，菇類也可依個人喜好用生香菇、金針菇、草菇等做食材的變化。 3. 打蛋時拉高筷子，就能將大量空氣打進蛋汁裡，增加蛋的蓬鬆感。料理蛋汁時要注意火候，一般炒蛋時用中火，欲將蛋炒鬆時則須用小火。	
	2. 青椒	100 公克		
	3. 紅蘿蔔	60 公克		
	4. 火腿片	5 片		
	5. 乾香菇	6 朵		
	6. 雞蛋	6 粒		
	7. 素魚翅(我會帶去)	100 公克		
調味料 (1)	雞粉	1 小匙		
調味料 (2)				

廚師姓名：台北儂來餐廳-行政總監 黃景龍

台北士林夜市		炸鹹酥雞	總份量	50 人份
材料		數量 (重量)	製作或說明	
主料	1. 雞胸肉	6 公斤	(烹調) 1. 雞胸肉去皮後剝成 1.5 公分塊狀 2. 加入所有調味料拌均勻醃製 8 小時 3. 取出沾上地瓜粉放入油炸取出。 4. 九層塔葉油炸後取出即完成。	
	2. 九層塔葉	500 公克		
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
	13.			
調味料 (1)	白糖	150 公克		
	鹽巴	30 公克		
	太白粉	100 公克		
	雞蛋	3 粒		
	水	400 公克		
	沙拉油	300 公克		
	香油	100 公克		
	胡椒鹽(我會帶去)	50 公克		
調味料 (2)	地瓜粉	3 公斤		

廚師姓名： 黃景龍 老師

食譜品名		魚香醬嫩雞絲	總份量	10 人份
材料		數量 (重量)	製作或說明	
主料	雞胸肉	300 公克	1. 雞胸肉去皮切絲姬入醃料攪拌均勻後放入熱水煮熟取出備用。 2. 紅蘿蔔. 黑木耳. 竹筍切丁狀備用 3. 鍋中加入調味料與蔥花. 蒜末. 薑末即蔬菜丁炒均勻後加太白粉水勾芡。 4. 將魚香汁淋在雞肉絲上面即完成。	
	紅蘿蔔	100 公克		
	黑木耳	2 朵		
	竹筍	100 公克		
	(馬蹄)			
醃料	太白粉	1 大匙		
	鹽巴	1/2 小匙		
	水	適量		
調味料	醬油	1 大匙		
	蕃茄醬	2 大匙		
	甜酒釀	1 大匙		
	辣豆瓣醬	1 大匙		
	太白粉水	2 大匙		
其他	蔥花	30 公克		
	蒜末	2 大匙		
	薑末	2 大匙		

廚師姓名： 台北儂來餐廳-黃景龍


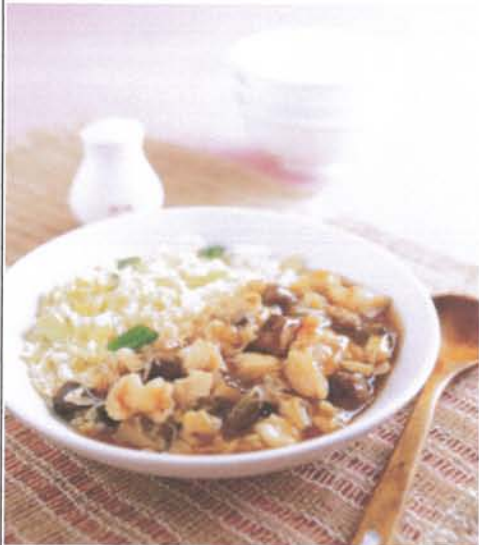
老師

食譜品名		香芹宮保牛肉	總份量	10人份
材料		數量(重量)	製作或說明	
主料	牛五花肉	300 公克	(切割) 1. 香菜, 芹菜切末 (烹調) 1. 牛五花肉冷鍋放入開小火煎至兩面金黃取出切片備用. 2. 同一鍋中炒香蒜末, 豆鼓, 乾辣椒, 香菜末及芹菜末. 3. 加入牛肉片及調味料(2)小火炒均勻即完成.	
	香菜	30 公克		
	芹菜	40 公克		
	乾辣椒	10 公克		
	豆鼓	1 大匙		
	蒜末	1 小匙		
調味料(1)	豆醬油	2 大匙		
	米酒	1 小匙		
	糖	1 小匙		
	水	3 大匙		
調味料(2)				
調味料(3)				

廚師姓名： 台北儂來餐廳-黃景龍

老師

食譜品名		樹子冬瓜蒸鱈魚	總份量	10人份
材料		數量(重量)	製作或說明	
主料	鱈魚	1200 公克	1. 鱈魚切片狀, 蔥, 嫩薑, 辣椒切絲泡水備用. 2. 調味料(1)調成樹子冬瓜醬 3. 鱈魚放入蒸籠蒸熟取出加入2大匙醬及蔥絲回蒸1分鐘即完成.	
	蔥	2 枝		
	嫩薑	1 塊/約 80 公克		
	辣椒	2 枝		
調味料(1)	破樹子	1 罐		
	鹹冬瓜	1 罐		
	香油	適量		
	白糖	100 公克		
調味料(2)				
調味料(3)				

料理主題	福州燴炒飯	
料理主題製作	台北儂來餐廳 行政主廚 黃景龍	
人份	2 人份	
*材料及作法	<p>材料: ●主材料: 圖→</p> <p>去骨雞腿肉..... 100 公克 乾香菇..... 10 公克 蝦仁..... 40 公克 生干貝..... 40 公克 ✕海參..... 80 公克 蔥..... 1 支 雞蛋..... 2 顆 白米飯..... 2 碗</p> <p>調味料:</p> <p>1. 白胡椒粉 1 小匙 2. 蠔油 3 大匙 2.白糖 1 大匙 3.米酒 2 大匙 4.太白粉水 3 大匙 5.香油 1 大匙</p> <p>1. 作法: 將青蔥及海參切成丁, 干貝用刀成丁狀, 雞腿肉去皮切丁, 蝦仁及香菇切成丁。 2. 鍋子加熱及 1 大匙油.將蛋打入攪散, 再將飯放入鍋中, 加入鹽及胡椒粉調味, 最後再放入蔥丁炒勻後取出放入碗中備用。 3. 鍋子加熱, 放入香菇爆香, 再加入雞肉炒 1 分鐘, 之後放入蝦仁及海參.干貝一同拌炒均勻, 並淋上高湯煮湯。 4. 鍋中加入蠔油、糖及胡椒粉調味煮開, 用太白粉水芡芡, 淋入香油即可。</p>	 <p>DSC7739</p>
		
*秘密武器 (讓料理好吃的「物品」,	蠔油: (一般燴汁都放醬油.加入蠔油可以增加海鮮類鮮甜度)	
備註		