



DIY

靜宜大學食品營養學系編著

食譜



美味系列

DIY 食譜

靜宜大學食品營養學系 編著

美味系列

DIY食譜

1997年12月初版

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan

定價：新臺幣280元

編著 靜宜大學食品營養學系
執行編輯 簡美玉
發行人 劉國瑞

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：3620308・7627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：6418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：6418662
印刷者 合崇分色製版・三源印製

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1752-6(平裝)

國立中央圖書館出版品預行編目資料

DIY食譜 / 靜宜大學食品營養學系編著。

一初版。--臺北市：聯經，1997年

面；公分。-- (美味系列)

ISBN 957-08-1752-6(平裝)

1. 食譜

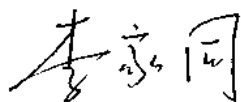
427.1

86014374

序

「食」乃人生的一大要事，自古以來，各種食物的烹調乃代表不同文化的演進。隨著工商業的繁榮，現代人忙碌的生活步調已逐漸無法享受烹調的樂趣，甚至對烹調不知如何入門。本校食品營養系同仁有鑑於此，遂匯集全系同仁，精心策劃一本針對現代人所缺乏的簡易食譜，期盼這本《DIY食譜》能提供國人親手從事各種不同餐點的最佳指引，進而促進家庭的和樂。

靜宜大學校長

A handwritten signature in black ink, reading '李家同' (Li Jiatong), the name of the president of Sun Yat-sen University.

目次

序	i
---------	---

【穀、豆類】

台式年糕	2
芋頭糕	4
蝦仁碗粿	6
臘味蘿蔔糕	8
倫敦糕	10
核桃發糕	12
米苔目	14
水晶粽	16
肉圓	18
酒釀	20
綠豆凸	22
豆花	24



【水產類】

簡易燻魚	28
------------	----

魚鬆	30
蝦鬆	32
花枝羹	34
肉羹	36
魚膏	38
炸花枝丸	40
蝦丸	42
魚丸	44
魚餅	46
海鮮煎餅	48



【肉類】

台式香腸	52
豬肉漢堡肉餅	54
肉羅扶	56
滷牛肉	58
貢丸	60
五香牛肉乾	62
豬肉酥	64
豬肉鬆	66
豬肉乾	68
叉燒肉	70
燒鷄	72



雞肉醬	74
-----------	----

【蛋、乳類】

什錦蒸蛋	78
蛋皮壽司	80
雙色煎捲蛋	82
何首烏蛋	84
枸杞白果蛋	86
蛋糕	88
茶葉蛋	90
炸肉包蛋	92
蛋黃酥	94
蛋塔	96
鹹鴨蛋	98
冰淇淋	100
可爾必思	102



【蔬果類】

草莓果醬	106
橘皮果醬	108
糖漬奇異果	110
蜜果皮	112
紫蘇鹽梅	114



檸檬夾心餡	116
李子果汁	118
醋醃辣味白菜	120
甜醋醃蔥頭	122
酸黃瓜	124
暴醃蘿蔔乾	126



穀、豆類





【台式年糕】

材料

圓糯米900克、黃砂糖900克、黑芝麻32克。

作法

- 1 將圓糯米以水浸泡3小時，以石磨磨成米漿（豆漿店可以代磨；或以果汁機1:1含水量磨成漿），然後將米漿倒入紗布袋中脫水成粿粉團。
- 2 將粿粉團搓碎，加以黃砂糖及黑芝麻，一起揉至砂糖溶化，並與粿粉均勻調合為止。
- 3 將搓好粿粉倒入上舖濕蒸籠布及玻璃紙的蒸籠中，並在蒸籠內緣直立4支中空竹筒，使蒸氣能順利通過竹筒加熱。
- 4 將蒸籠置於鍋上以大火蒸50分鐘後，以筷子插入年糕中測試，若筷子不沾粉漿，即表示年糕已蒸熟。抽去竹筒使其恢復為圓形，放冷後取出即可食。

主要營養成分

材 料	重量(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	糖類(克)	熱量(大卡)
圓糯米	900	90		675	3150
黃砂糖	900			900	3600
黑 芝 麻	32		20		180
總 量		90	20	1575	6930



【芋頭糕】

材料

在來米900克、檳榔心芋1個（約300克）、鹽1湯匙、味精2茶匙、胡椒粉2茶匙、油1湯匙。

作法

1. 在米洗淨，浸泡3小時，瀝乾加水（1:1水量）以果汁機磨成米漿。
2. 檳榔心芋去皮刨絲，加水5杯，蓋上鍋蓋煮滾後，倒入米漿，加入鹽、味精、胡椒粉、油攪拌均勻。
3. 在方型盤上放置一塊蒸籠布，將上述拌好的芋頭米漿倒入方型盤中，然後放至蒸籠中。
4. 蒸籠以大火蒸1小時，以筷子測試芋頭糕蒸熟與否，若插入芋頭糕中而不沾筷子，則表示已蒸熟。
5. 取出反扣在盤子上，取出蒸籠布待涼，切成塊狀，沾料即可食用。

主要營養成分

材 料	重量(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
在來米	900	90		675	3150
檳榔心芋	250	8.4		63	294
油	15		15		135
總 量		98.4	15	738	3579



【蝦仁碗糰】

材料

在來米400克、香菇6朵、瘦肉250克、蝦仁300克、蔥2支、薑4片、紅蔥頭6瓣（切成蔥末）、油蔥酥2湯匙、鹽3/2茶匙、米酒1茶匙、味精1茶匙、醬油1湯匙、水3湯匙、油2湯匙、水2杯。

作法

- 1 將在來米浸泡3小時，瀝乾後以1:1的水量用果汁機打成米漿。
- 2 香菇浸泡後切成塊狀。
- 3 肉切成細絲。
- 4 將蝦仁以蔥2支、薑4片、鹽1/2茶匙、米酒1茶匙醃1小時後，在以熱水燙熟備用。
- 5 以熱油2湯匙加入紅蔥頭末爆香，加入瘦肉、香菇略炒，加入鹽、味精各1/2茶匙，醬油1湯匙，水3湯匙，繼續炒至水分收乾即起鍋。
- 6 將米漿倒入炒鍋中，加滾水2杯後，以小火加熱，不停翻動以防粘底，經1-2分鐘後來漿變得濃稠但不糊的程度，關掉火源加入鹽1茶匙、味精1/2茶匙、油蔥酥2湯匙，將其攪拌均勻再加入燙熟之蝦仁拌均勻。
- 7 在蒸籠中放入6個碗，大火蒸2-3分鐘溫碗，再將上述米漿倒入碗中，每碗約8分滿，以大火蒸2分鐘後，將炒香之餡料（5料）瀝在碗裡上，使其趁碗裡尚未完全硬化時，餡料會半嵌入碗裡中，加蓋再蒸15分鐘，以筷子測試是否黏筷子即知熟透與否。

主要營養成分

材 料	重量(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
在來米	400	40		300	1400
瘦 肉	250	49	21		385
蝦 仁	300	70	30		550
油	30		30		270
總 量		159	81	300	2605



【臘味蘿蔔糕】

材料

- (1) 在來米粉1包（600克）加水4杯調勻。
- (2) 臘肉丁、火腿丁、絞肉、香菇丁各1杯（各200克），蝦仁、紅蔥頭各半杯（各100克）。
- (3) 白蘿蔔3條去皮刨絲（1800克）。
- (4) 澄粉50克。
- (5) 鹽、胡椒粉、味精、酒各1湯匙。

作法

- 1) 白蘿蔔絲加水1杯煮軟備用。
- 2) 在來米粉、澄粉半杯(50克)加水4杯調勻。
- 3) 熱鍋後加油，放入②料以油爆香，加入8杯水及③料，以小火續煮15分鐘後，加入調味料，再加入在來米粉與澄粉溶液拌成半熟狀，倒入電鍋內，外鍋以水2杯半蒸熟，最後再加1杯水續蒸熟即可。

主要營養成分

材 料	重量(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
在來米粉	600	60		450	2100
臘肉丁	200	56	80		960
火腿丁	200	31	13	22	330
絞肉	200	31	44		594
香菇	200	2		10	55
蝦仁	100	23	10		182
白蘿蔔	1800	18		90	450
澄粉	50			45	180
總 量		221	147	617	4851