

## 【2023 年菜料理建議方式說明】

品名	料理建議
剝皮辣椒蕈菇雞湯	料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍。 【電鍋加熱(較建議)】將解凍的雞湯拆袋放入鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 2~3 量米杯·將鍋子放入電鍋蒸煮約 1 小時起鍋。 【瓦斯加熱】將解凍的雞湯拆袋放入鍋中·中火加熱至滾沸後·蓋上鍋蓋以小火熬煮確認食材充分受熱即可。
紅麴滷豬腳	解凍後倒出盛盤·以電鍋加熱·外鍋加入約 1.5~2 杯量米杯·待開關跳起後即可食用。
蜜燻鴨肉油飯	完全解凍退冰後·將米糕倒入容器中·以電鍋蒸煮的方式進行·外鍋 0.5 杯水·待開關跳起即可食用。(蓋上蓋子蒸·是為了防止水蒸氣反滲透到油飯上·造成表面糊糊爛爛)再將鴨肉絲鋪在油飯上·悶約 5 分鐘即可取出食用。
花雕醉蝦	為熟食品·直接放冷藏退冰後即可食用。
沙茶石斑魚頭鍋	料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍。 【電鍋加熱】解凍後將放入可蒸煮鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 1 量米杯·將鍋子放入電鍋蒸煮約半小時後起鍋。 【直火加熱】倒入鍋中·中小火加熱到滾沸·確認食材充分受熱即可。 ※可依喜好自行再加入蔬菜·蕈菇·粉絲及麵條...等
芋泥貢鴨	本品屬於已蒸熟後冷凍·因此無須解凍·冷鍋加油潤鍋·全程小火慢煎·先以鴨皮面朝下油煎·待鴨皮呈現黃金色澤(約 10-15 分鐘)·再翻過來煎芋頭的部分(約 4-6 分鐘)·金黃上色即可起鍋。
櫻花蝦干貝油飯	完全解凍退冰後·先將米糕稍加弄散·再將外包裝剪開·將米糕倒入容器中·上方蓋上蓋子·以電鍋蒸煮的方式進行·外鍋 1.2~1.5 杯水加熱·可灑些許米酒在油飯上·增添香氣。(蓋上蓋子蒸·是為了防止水蒸氣反滲透到油飯上·造成表面糊糊爛爛)
干貝獅子頭	完全解凍退冰後· (1)直火加熱：倒入鍋中·以瓦斯爐加熱·蓋上鍋蓋·小火熬煮約 15~20 分鐘後起鍋。 (2)電鍋加熱：倒入鍋中·蒸炊加熱即可。
紅燒金目鱸魚	1.將產品放置冷藏退冰 24 小時。 2.金目鱸魚處理方法： (1)於鍋內放入些許的油將金目鱸魚在微炸加熱此法會較酥香。 (2)於鍋內放入少許的油將金目鱸魚在乾煎加熱此法肉質較偏軟。 (3)可使用氣炸鍋溫度約 180 度 5-8 分鐘。 3.紅燒醬:拆袋小火加熱後淋在金目鱸魚上即可。
團圓雙鮮餃	1.鍋內裝入 7~8 分滿的水(可加入些許食鹽·食用油·減少水餃沾黏破皮機率)。 2.無須解凍·水滾後放入水餃·同時輕輕攪拌·避免餃皮黏底。 3.二次水滾後·加入一碗冷水·蓋上鍋蓋(此步驟依喜愛的口感重複 1~2 次)。 4.最後一次水滾後·掀開鍋蓋再煮 30 秒·水餃如吹氣般膨脹·以撈勺輕輕撈起·即可食用。
黑蒜黑羽土雞湯	料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍。 【電鍋加熱(較建議)】將解凍的全雞及湯包拆袋放入鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 2 量米杯·將鍋子放入電鍋蒸煮即可。 【瓦斯加熱】將解凍的全雞及湯包拆袋放入鍋中並加入 250cc 的開水·蓋上鍋蓋以小火熬煮確認食材充分受熱即可。
去骨醉雞腿	為熟食品·解凍後即可食用。
佛跳牆	1.為不讓芋頭煮太久化掉·影響湯頭風味·因此本品將芋頭另外包裝·建議在最後起鍋前 10 分鐘再加入·若想芋頭軟一點·可再更早加入烹煮。 2.料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍·完全解凍後·將內容物倒入湯鍋中·無需加水稀釋。 【使用電鍋(較建議)】電鍋外鍋加水約 2~3 量米杯·蒸炊加熱即可·芋頭在最後 10 分鐘時加入即可。 【瓦斯加熱】湯鍋加蓋中火煮 30-40 分鐘(煮滾後轉小火)·或確認食材充分受熱即可·芋頭在最後 10 分鐘時加入。 *加蓋是為防止電鍋的水份跑入·影響湯頭風味。。
甘蔗雞	1.解凍後常溫即可食用。 2.若習慣加熱·提供覆熱方式： (1)冷藏解凍 12 小時·後隔水加熱 水滾後關火·放入真空包(請注意是否破包)·蓋上蓋子浸泡約 10 分鐘·重複操作 3 次·即可食用。
筍絲蹄膀	建議以電鍋加熱·解凍後將蹄膀料包及筍絲料包拆袋·倒入可蒸煮鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 1 量米杯·蒸煮約 30 分後起鍋。(若半顆建議使用半杯水進行加熱)
南瓜百匯羹湯	完全解凍後·將內容物倒入湯鍋中。 【使用電鍋】請將內鍋加蓋蒸煮約 30 分鐘(外鍋加水約 1 量米杯)。

## 【2023 年菜料理建議方式說明】

	【瓦斯加熱】湯鍋加蓋中火加熱到滾沸(湯煮滾後轉小火)，確認食材充分受熱即可。
素佛跳牆	(1)使用電鍋加熱，完全解凍後，將內容物倒入內鍋中，加蓋蒸煮約 40 分鐘。(外鍋加水約 2.5 量米杯) *加蓋是為防止電鍋的水份跑入，影響湯頭風味。 (2)直火加熱：解凍後，倒入容器後加熱到滾沸後轉小火加熱 40 分鐘。
三杯天貝杏鮑菇	【使用電鍋】開封，外鍋放 0.5~1 量米杯水，蒸熟即可食用。 【直火加熱】解凍後倒入炒鍋中，中小火加熱，確認食材充分受熱即可。
吉祥如意素羹湯	(1)使用電鍋加熱，完全解凍後，將內容物倒入內鍋中，加蓋蒸煮約滾即可。(外鍋加水約 1 量米杯) *加蓋是為防止電鍋的水份跑入，影響湯頭風味。 (2)直火加熱：解凍後，倒入容器後加熱到滾沸即可。
桂圓紅棗銀耳羹	(1)熱食：直火加熱，解凍後，倒入容器後加熱到滾沸即可。 (2)冷食：解凍後，即可食用。
古早味芋頭糕	【使用電鍋】無須解凍，開封放入器皿置入電鍋，外鍋放 1~1.5 量米杯水，蒸熟即可用。 【使用瓦斯爐】冷藏稍微解凍後，切約 1.5cm 厚度的片狀，瓦斯爐開小火，平底鍋加油煎，待雙面金黃即可盛盤。
鹹香素年糕	無須解凍，以電鍋或隔水加熱即可食用。
相思八寶飯	(1)無須解凍，將產品取出置入有深度的器皿或蒸盤，再以電鍋或隔水加熱即可食用。 (2)亦或加入熱水與鮮奶油燉煮，即成香醇順口的紫米紅豆粥。
紅豆年糕	(1)無須解凍，將年糕裝於有深度的器皿(如:碗公)或切片裝盤，以隔水加熱或電鍋蒸炊約 15~20 分鐘即可食用。 (2)可使用平底鍋油煎或裹粉油炸。
懷舊黑糖年糕	(1)無須解凍，將年糕裝於有深度的器皿(如:碗公)或切片裝盤，以隔水加熱或電鍋蒸炊約 15~20 分鐘即可食用。 (2)可使用平底鍋油煎或裹粉油炸。
紅糖發粿 2 入組	以蒸籠或電鍋加熱後即可食用。
御宴紅豆鬆糕	無須解凍，將鬆糕以隔水加熱或電鍋蒸炊約 20~30 分鐘即可食用。
日本乾干貝	1.可冷水浸泡 5 小時以上再使用；或冷水浸泡 30 分鐘，再蒸 20 分鐘(內鍋要有水，干貝才容易軟化)，即可料理。 2.泡完干貝的水可回添到各種湯頭或料理，美味再升級！適合羹湯、煮粥、炒飯及干貝絲瓜等各式料理。
台灣紅茶組	1.沖泡水溫 90 度。 2.第一、二泡 1 分鐘，第三泡之後為 1 分半鐘，可連續五、六泡。 3.茶葉與水的比例為每 5 公克茶葉用 150cc 熱開水沖泡。 ※上述為建議沖泡方式，仍需以個人喜好比例沖泡為佳。 ※此品種紅茶以特殊茶香取勝，但不宜久泡，建議使用能讓茶葉與茶湯迅速分離的飄逸杯(壺)沖泡。若用一般瓷壺沖泡，每泡茶湯須全數倒出飲用，避免茶葉滲水滲出苦澀味。

\*該份資料的覆熱時間及外鍋水量皆為參考值，因每個人家中的電鍋或瓦斯爐火力大小會有差異，社員也可依實際狀況斟酌調整。