

臺灣風味小吃

學期筆記

指導老師：卓琦哲 老師

班級：餐飲廚藝科 5A

學號：A9911049


學生：劉東現

2014/9/25


目錄

目錄.....	1
第二週：肉燥飯、燙地瓜葉、虱目魚湯、乾煎虱目魚肚.....	2
第三週：海產粥、紅糟肉、台式小黃瓜泡菜.....	6
第四週：粉腸、鱈魚意麵.....	9
第五週：魚翅羹、八寶丸.....	11
第六週：清燉牛肉麵、紅燒牛肉麵.....	13
第七週：北部油飯、台南米糕、四神湯.....	15
第八週：大腸豬血湯、米粉炒、蚵仔煎.....	18
第九週：粉腸、蝦捲、蟳丸、膨風豆湯.....	21
第十週：麥仔煎、土魷魚羹.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十一週：沙茶醬、地瓜球、魷魚羹、川燙魷魚.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十二週：排骨酥湯、蝦米飯、粉粿.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十三週：蒸肉圓、炸白糖粿、春捲皮.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十四週：鹹水雞、餛飩、餛飩湯、紅油抄手.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十五週：芋圓、脆圓、豆花、燒仙草、大腸麵線.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十七週：羊肉爐、紅燒羊肉、沙茶羊肉.....	錯誤! 尚未定義書籤。


第二週：肉燥飯、燙地瓜葉、虱目魚湯、乾煎虱目魚肚

肉燥飯	
食材	成品
豚背肉（油皮角）：400 公克 紅蔥頭 ：10 公克 沙拉油 ：少許 五香粉 ：約 40 公克 玉桂粉 ：少許 白胡椒粉 ：少許 醬油 ：約 3 T 糖 ：約 9 T 米酒 ：少許	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豬肉切 1 立方公分正方體備用，紅蔥頭切直片備用。 2. 起水鍋，大滾後放入作法 1 之肉丁川燙至表面全熟後撈起備用。 3. 另起熱鍋，倒入沙拉油後爆香紅蔥頭片。 4. 爆香後加入作法 2 之肉丁、五香粉，並視狀況加入玉桂粉、白胡椒粉調味，並充分翻炒拌勻。 5. 炒香拌勻後倒入醬油、糖、米酒，拌勻後再加入水。待水煮滾後轉文火，蓋上鍋蓋悶煮至肉丁軟嫩。 6. 燉煮用的鍋子不可用鐵鍋，以不鏽鋼或砂鍋為佳。此外需要隨時注意肉汁狀況不可乾燒，否則容易燒焦。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蔥頭不可橫切，否則於醬汁中易散掉。 2. 豬肉以黑肉豬為佳，甜度較夠。 3. 鍋不必熱即可加入紅蔥頭。 4. 肉 10：1 五香粉，因各家五香粉氣味不同，可額外增減玉桂粉、白胡椒粉調味。 5. 400g 的肉大約倒入 3T(約 60cc)的醬油；水 6：1 肉。糖必定比醬油多。 6. 使用鐵鍋燉煮易溶出鐵鏽味。


燙地瓜葉

食材		成品
地瓜葉 蒜頭 鹽 味精 香油	: 500 公克 : 10 公克 : 適量 : 少許 : 少許	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 地瓜葉先行挑菜，並且洗淨備用。蒜頭切碎備用。2. 起水鍋，待水大滾後倒入地瓜葉，並用炒瓢或濾網將地瓜葉完全壓入水中。3. 煮軟，葉子變深綠色即可起鍋並倒入鋼盆中。4. 加入蒜頭、鹽、味精、香油適時調味。5. 盛盤。		<ol style="list-style-type: none">1. 地瓜葉挑菜時只需留較細小的嫩葉即可。2. 如不壓入水中容易導致生熟度不均。3. 顏色剛轉深即可起鍋，若過久營養則容易流失，此外口感亦會過爛。


虱目魚湯

食材	成品
虱目魚（無肚）：2尾 油條：1支 薑絲：少許 蛋白：少許 太白粉：少許 中國芹：兩支 香菜：少許 白胡椒粉：少許 鹽：少許	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將去肚的虱目魚取下背肉、魚菲力，剩餘之魚骨則拿去燉煮高湯後魚骨丟棄，高湯備用。 2. 魚背肉與魚菲力用刀確實剁爛，加入蛋白與太白粉，拌勻之後開始打拋，直到魚漿略略產生筋性。 3. 將作法 1 之魚高湯煮滾後轉中火，加入薑絲，並將作法 2 之魚漿以虎口擠成小球狀放入水中煮熟。 4. 將中國芹切小粒，香菜切碎，油條剝成 2cm 長方塊備用。 5. 魚湯以鹽、白胡椒粉調味並盛入碗中，撒上作法 4 之中國芹、香菜、油條，即算完成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取肉之方法後述。 2. 魚背肉中含有虱目魚特有之羽箭型魚骨，如不確實剁爛於食用時即有可能噎到。 3. 魚丸浮上水面表示已熟透。 4. 湯盛入碗後再撒入中國芹、香菜、油條，才能確保口感多樣化。


乾煎虱目魚肚

食材	成品
<p>虱目魚肚：2份 沙拉油：些許 鹽：少許 檸檬：半顆</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 虱目魚肚洗淨，盡量擦乾水分，備用。 檸檬切檸檬角，備用。2. 大火熱鍋，鍋溫達沙拉油之冒煙點時再倒入沙拉油，並均勻於鍋內撒鹽。3. 將虱目魚肚之魚皮面朝下入鍋，轉文火，待魚皮呈現金黃色澤時翻面。4. 魚肉面亦煎至上色後便可起鍋擺盤，並將魚肉面朝上，擺上檸檬角即可。	<ol style="list-style-type: none">1. 虱目魚肚不可留下血漬，否則易有雜味。2. 灑鹽用意為防止虱目魚肚沾鍋。3. 魚皮面先入鍋原因為固定虱目魚肚的形狀。4. 虱目魚肚含有豐富油脂，因此乾煎時須小心油爆。


第三週：海產粥、紅糟肉、台式小黃瓜泡菜

海產粥	
食材	成品
鱸魚 貢丸 鮮蚶 蛤蠣 鮮蝦 透抽 筍絲 豬肝 熟米飯 芹菜、香菜、生薑絲 鹽、胡椒	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 鱸魚菲力去皮，骨頭與皮熬製高湯備用。貢丸一開四，蛤蠣洗淨，筍絲泡水，芹菜切珠，香菜剁碎備用。鮮蚶洗淨，鮮蝦去殼，透抽洗淨後刻花切段備用。豬肝洗淨切片備用。 2. 將高湯內之魚骨撈起，並起加熱至沸騰後加入作法 1 之貢丸、蛤蠣、鮮蚶、鮮蝦仁、透抽、豬肝。 3. 熟米飯挖取適量放入碗公(容器)中，並且撒上薑絲、作法 1 之芹菜、香菜。 4. 待做法 2 之海產湯小滾後便可加入筍絲、鱸魚片，再次小滾後便可熄火調味並且到入作法 3 之碗公中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮮蚶清洗時須注意是否有寄生蟲。另，除了魚骨，蛤蠣、鮮蝦殼等均可用來熬製高湯。 2. 本階段放入之食材以耐煮性質為主。 3. 台式海產粥的米飯無須入鍋烹煮。 4.


紅糟肉

食材	成品
<p> 胛心肉 紅麴醬 五香粉 醬油 糖 米酒 雞蛋 醬油膏 辣椒水 粗粒地瓜粉 </p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 胛心肉切片，厚度不可高於 2 公分。以紅麴醬、五香粉、醬油、糖、米酒、雞蛋作為醃汁，將胛心肉醃製至少 1 晚。 2. 將醃製完成之胛心肉撈起，並且拍上地瓜粉，放置備用。 3. 取部分醃汁，加入醬油膏、辣椒水、糖，熬煮收汁，備用作為醬汁。 4. 起油鍋，大火燒熱後熄火，將裹好地瓜粉並反潮之胛心肉入油鍋炸，待肉塊浮起後，便可撈起瀝油切塊盛盤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 胛心肉不可太厚，否則容易炸不熟。 2. 地瓜粉越粗口感越酥。 3. 辣椒水：辣椒泡水後一併用果汁機打碎成汁。 4. 讓地瓜粉反潮是避免下鍋油炸時粉自肉上脫離，進而弄髒整鍋油。


台式小黃瓜泡菜

食材	成品
小黃瓜 鹽、糖 工研醋 蒜頭	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 小黃瓜切圓片或斜片，蒜頭切碎備用。2. 小黃瓜片拌入鹽、糖、工研醋、蒜頭碎，密封後冷藏靜置。3. 約莫 15~30 分鐘即可拿出盛盤食用。	<ol style="list-style-type: none">1. 蒜頭可加可不加。2. 如欲冷藏較長時間，則可不添加工研醋，因為會導致小黃瓜變黃失色。


第四週：粉腸、鱈魚意麵

粉腸		
食材		成品
在來米粉	600g	
太白粉	225g	
水	2700g	
沙拉油	75g	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將在來米粉、太白粉、水均勻混合，再將沙拉油加入其中。 2. 架蒸籠。 3. 取一完全平坦之鐵盤，倒入薄薄一層的粉漿，放進蒸籠後用大火蒸 30~60 秒。 4. 取出候用塑膠刮板輕輕刮起，捲起後沾沾醬即可食用。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 沾醬料：美吉、蠔油、糖、紅蔥頭油、清水、香菜。

鱧魚意麵

食材	成品
<p>鱧魚 意麵塊 洋蔥、蔥、蒜頭、辣椒 高麗菜 五印醋、工研烏醋、二砂 醬油、水</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 鱧魚切菱形塊。洋蔥切半圈、蔥切斷分蔥綠蔥白、蒜頭切末、辣椒切碎。高麗菜切小片，將蔥綠混入。2. 起水鍋，水滾後熄火，丟入意麵塊悶煮約2~2.5分鐘撈起備用。3. 熱鍋，加入洋蔥、蔥白、蒜末、辣椒碎爆香。4. 加入鱧魚塊，加入五印醋、工研烏醋、二砂、醬油、水調味，拌勻後再加入高麗菜與蔥綠拌炒。5. 意麵先盛盤，再將作法4拌炒好的料淋在麵上即完成。	<ol style="list-style-type: none">1. 鱧魚可洗可不洗。2. 意麵需要悶煮才會軟，用煮的只會爛掉而不會軟化。


第五週：魚翅羹、八寶丸

魚翅羹	
食材	成品
<p> 蒜頭(切碎) 蝦米(泡水) 扁魚(炸酥脆後瀝油壓碎) 乾香菇(泡開切絲) 桐筍(切絲) 金針菇(去頭撥開) 大白菜(切片) 豬蹄筋(切絲) 魚唇 蟹腿肉、蝦仁 鹽、味精、胡椒、糖(調味) 太白粉 </p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱鍋，爆香蒜碎、蝦米、扁魚、香菇。 2. 加入大白菜，炒軟之後加水/高湯。 3. 水滾後加入豬蹄筋，略略滾過後加入金針菇、魚唇、蟹腿肉、蝦仁，熟透後調味並勾芡，即可盛碗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 料與水的比例為 1：1


八寶丸

食材	成品
魚漿 蝦仁(剁泥) 洋蔥(切末) 紅蘿蔔(切末) 蔥(切末) 豬網油 鹽巴、砂糖、胡椒粉(調味) 五香粉、味精(調味)	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 食材處理完成後，所有材料混合，並且持續拋打直至表面光滑。 2. 起油鍋，將魚漿團用手擠成一顆一顆的狀態下鍋油炸，炸好即算完成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本料理以熱食為佳。

第六週：清燉牛肉麵、紅燒牛肉麵


清燉牛肉麵	
食材	成品
<p>紅蘿蔔 白蘿蔔 牛番茄 牛腱子肉 中式寬麵 鹽 薑、蔥、蒜、香菜、芹菜 米酒 中藥材： 陳皮 2 錢、白胡椒粒 2 錢、花椒 1 錢、八角 1 錢、甘草片 1 錢</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蘿蔔、白蘿蔔、牛番茄切滾刀塊，牛腱切塊，薑切片，蔥切花，蒜、香菜、芹菜剁碎混一起，中藥材剁碎。 2. 起水鍋，將紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片、牛腱塊放入滾水鍋中略煮至表面全熟。 3. 拿一乾淨大鋼盆，將 2. 之水鍋及料全倒入鋼盆內，另外將中藥材、一小瓶蓋米酒倒入鋼盆內，用保鮮膜封住後表面戳洞，進蒸籠大火蒸煮一小時以上。 4. 牛番茄於出蒸籠前約 20~30 分鐘放入鋼盆中。 5. 確認食材熟透、變軟後舀出盛碗，並適度用鹽調味，加入煮熟的麵條，最後撒上蔥花、香菜碎、芹菜碎即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛腱切割大小視烹煮時間調整，但不可烹煮太久以免牛肉出酸味。 2. 紅蘿蔔、白蘿蔔、牛番茄滾刀大小與牛腱一致即可。 3. 牛番茄不可過早入鍋，因為番茄容易完全爛掉，造成口感與觀感不佳。

紅燒牛肉麵


食材	成品
<p>牛腩 中式寬麵 蔥、紅辣椒、蒜 香菜 酸菜 醬油、米酒、鹽、胡椒、冰糖 中藥材： 草粿 2 錢、丁香 3 錢、小茴香 2 錢、 花椒 2 錢、白胡椒粒 2 錢</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛腩切塊，蔥切段，蒜切末，紅辣椒切片，酸菜分梗與葉並切絲。中藥材用棉布包起。 2. 熱鍋，蔥段、蒜末、辣椒片爆香，加入酸菜略炒後加入醬油、米酒、冰糖、水，大火煮滾後加入中藥包並轉中小火，蓋上鍋蓋燉煮 1.5 小時。 3. 確認食材確實熟透、變軟後便可舀出盛碗，並加入煮熟之中式寬麵，撒上香菜碎即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛腩大小視燉煮時間切適當大小，但不可太大塊，烹煮時間過長易導致牛腩肉質變酸。 2. 鍋子若有鐵鏽，則建議改用不鏽鋼鍋燉煮，以免有鐵鏽味。

牛肉以日本和牛為最高品質，台灣本土牛肉則是金門黃牛。

第七週：北部油飯、台南米糕、四神湯

北部油飯	
食材	成品
<p>紅蔥頭、薑、蝦米 乾香菇 乾魷魚 豬五花 長糯米飯 鹹蛋黃 醬油、胡椒粉</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蔥頭切片，薑切末，蝦米、乾香菇、乾魷魚泡水，豬五花去皮去骨切絲，鹹蛋黃一開二。 2. 乾香菇、乾魷魚泡開後，香菇去蒂頭切片，魷魚切細條。 3. 以麻油熱鍋，紅蔥頭、薑末、蝦米爆香，並依序加入香菇片、魷魚條、豬五花拌炒。 4. 炒勻後加醬油，煮滾後熄火，長糯米飯混入拌均勻，填進鋼盆中並以大火蒸 30 分鐘。 5. 蒸熟後倒扣至盤中即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 麻油性燥熱，用大火容易使人更加燥熱，因此火以中火即可爆香炒料。 2. 鋼盆中須先用保鮮膜鋪底，並且放上鹹蛋黃，再將油飯倒入其中。


油飯要香，訣竅是使用黑麻油，目前已台南西港農會的黑芝麻油最為知名。

台南米糕	
食材	成品
長糯米飯 魚鬆 黃蘿蔔片 肉燥	
作法	注意事項
1. 長糯米飯煮熟並悶至熟透。 2. 將長糯米飯擺盤，並淋上肉燥後灑上魚鬆， 旁邊擺上黃蘿蔔片即可。	1.

蓬萊米脹發率：1~1.2 倍


長糯米脹發率：0.5 倍 ←必須泡水才煮的透。

四神湯


食材	成品
茯苓 山藥 芡實 蓮子(或薏仁) 豬腸 當歸酒	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 大腸確實洗淨，起水鍋，將茯苓、山藥、芡實、蓮子或薏仁、豬腸加入，大火煮滾後加蓋續滾約 1 小時。 2. 煮好後將豬腸取出剪小段，盛碗後滴入數滴當歸酒即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加蓋後須注意水量以避免燒焦。 2. 如欲使香味更加濃厚，可加入當歸、川窮。


當歸酒=純米酒+當歸片 1 兩+人參 2 錢

第八週：大腸豬血湯、米粉炒、蚵仔煎


大腸豬血湯	
食材	成品
白表皮 油豆腐 鹹菜 豬大腸 豬血 蒜頭、紅蔥頭 韭菜 鹽、胡椒	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 白表皮切丁，油豆腐一開四，鹹菜去梗切絲，蒜頭剝碎，紅蔥頭切片，韭菜切小段，豬血切塊，豬大腸洗淨。 2. 起水鍋，將豬大腸徹底煮熟，撈起剪段。 3. 熱鍋，白表皮丁炸油，將豬油渣撈起；放入紅蔥頭片爆香後撈起，最後將豬油渣與油蔥酥拌在一起。 4. 將3.之油蔥豬油熱好，加入蒜碎爆香，爆至蒜末金黃，再加入水與沙茶。 5. 將酸菜、油豆腐、豬血、豬大腸加入其中，略滾一下後便可調味並盛碗，撒上3.之豬油渣與油蔥酥即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蔥頭片與蒜頭碎在爆香時須特別注意，不可焦黑使湯有焦味；爆的不夠則氣味不足。 2. 湯在煮滾時會有浮沫出現，記得撈掉。

米粉炒

食材	成品
<p>蔥、蝦米 豬油 絞肉 豆芽 韭菜 醬油 米粉</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 蔥切段，蝦米泡水，韭菜切段。2. 起水鍋，水滾後將米粉放入鍋內吃水，泡軟後撈出瀝水，盡量全乾，悶約 10 分鐘。3. 用豬油熱鍋，加入絞肉拌炒均勻，在加入蔥段、蝦米翻炒。4. 加入豆芽與韭菜，略略翻炒後即可加入醬油與蝦米水，煮滾後即可將 2.之米粉拌入其中，拌勻後即可盛盤。	<ol style="list-style-type: none">1. 泡蝦米的水不可過多，易導致蝦米風味流失。

蚵仔煎	
食材	成品
蔥 小白菜(冬天)、茼蒿(夏天)、豆芽菜(全年) 鮮蚵、花枝、蝦仁 雞蛋 地瓜粉、太白粉 水 醬汁：海山醬 番茄醬+白味噌+(甘草粉(提香))	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 以地瓜粉：太白粉：水=3：0.5：1 的比例調出粉漿，視需求以鹽、胡椒調味。 2. 鮮蚵確實清理，花枝切薄片，小白菜/茼蒿/豆芽菜洗淨後切小段，蔥切花。 3. 熱鍋，爆香蔥花，再將鮮蚵、花枝、蝦仁加入翻炒。 4. 倒上粉漿，並灑上蔬菜，打蛋上去並戳破。 5. 粉漿面熟透後(可略略上色)，翻面煎熟另一面，即可盛盤淋醬。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依需求調整粉漿軟硬度，太白粉比例 0.3~0.8 間不等。 2. 鮮蚵注意寄生蟲。花枝切太大片不易熟透。 3. 熱鍋時須將油溫熱高一些，以避免後續時粉漿容易黏鍋。 4. 可以視情況淋少許油，以免黏鍋或煎焦。 5. 市售海山醬大多是使用番茄醬添加人工色素而成。


第九週：粉腸、蝦捲、蟳丸、膨風豆湯

粉腸			
主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
豬梅花肉	小丁	紅麴(醃料)	地瓜粉
旗魚肉	小丁	五香粉(醃料)	
豬小腸腸衣	泡水、洗淨	砂糖(醃料)	漏斗(器具)
		醬油(醃料)	
		米酒(醃料)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將豬肉丁、魚肉丁用醃漬物醃漬約半小時備用。 2. 地瓜粉 1.5:0.8 溫水調配，再將做法 1 之醃漬物加入其中拌勻。 3. 將腸衣撐開，套上漏斗漏嘴，再將做法 2 之混合物填入腸衣中，由至適當大小後即可剪斷綁緊。 4. 起水鍋，大火煮滾轉小火，將做法 3 之粉腸放入水鍋中烹煮至熟透即算完成。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豬梅花可用豬後腿肉取代，紅麴可用紅地瓜粉取代。 2. 地瓜粉水與肉丁並無特定比例，依照欲製作量與肉丁量做調整即可。 3. 水鍋煮滾轉小火後，僅可有小氣泡冒出，若大滾，粉腸容易斷裂。 4. 於水鍋中粉腸若熟透，以細長物(如牙籤)戳粉腸，粉漿並不會流出。 			

蝦捲

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
豬網油		鹽(調味)	糯米粉(油炸粉)
火燒蝦仁	切丁	味精(調味)	太白粉(油炸粉)
魚漿		胡椒粉(調味)	麵粉(油炸粉)
青蔥	切花	五香粉(調味)	
雞蛋	打散	糖(調味)	
豆薯	切丁		
豬五花	絞肉		
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 將魚漿、蝦仁丁、蔥花、豆薯丁、絞肉、蛋液、調味料拌勻，作為蝦捲內餡。 豬網油攤平，將做法 1 之內餡均勻擺放在豬網油一端，依大小切開豬網油並捲成長圓筒型。 將油炸粉拌勻、加入適當水做為粉漿，再將做法 2 之蝦捲裹滿粉漿。 起油鍋至 180°C，將蝦捲放入油炸約 8 至 10 分鐘，使之表面呈金黃，便可撈起瀝乾炸油並切片。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 火燒蝦以台南將軍區為主要產區，色澤呈現天然火紅，顧名火燒蝦。 部分參考資料：台南 周氏蝦捲 http://v20154489.pixnet.net/blog/post/7273819-台南美食道地小吃-周氏蝦捲-府城十大伴手禮 			

蟳丸

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
蝦仁	剁碎	鹽(調味)	雞蛋黃(上色用)
蔥白	切末	胡椒(調味)	
熟的鹹蛋黃	碎 or 小丁	奶水(調味)	
鴨蛋 or 雞蛋	打散		
冬瓜糖	碎		
荸薺	碎		
作法		成品	
<p>1. 蝦仁混蛋液，略做拋打後，將所有主要食材與調味料混合，放入長方型模器之後放入蒸籠，以小火慢蒸 20 分鐘，表面若定型即可抹上蛋黃液，再續蒸約 10 分鐘至全熟，即可取出切塊。</p>			
注意事項			
<p>1.</p>			

膨風豆湯

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
鷹嘴豆	洗淨	鹽(調味)	
豬排骨	剁塊	胡椒(調味)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豬排骨先川燙過。 2. 將鷹嘴豆、豬排骨放入湯鍋中，加水煮至大滾後轉中小火燉製豬排骨軟爛，再做調味即可。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 鷹嘴豆又名雞豆，因容易吸水膨脹變豆，又稱作膨風豆。 			