

# 主廚新春年菜特輯

團圓飯，訂不到餐廳？外帶年菜嫌太貴？冷凍年菜不美味？不如自己治辦一桌新春年菜，邀請知名主廚分享私房年菜食譜，不用燒腦、不用煩惱，全家一起動手做年菜，團團圓圓開心圍爐趣！

整理／羅怡如 圖片、資料來源／日日幸福



1. 牛肉&白蘿蔔關東煮 2. 家傳滷豬腳  
3. 花瓣餅 4. 樹子蒸石斑魚  
5. 私房鹹水雞盤

過年的年菜清單想好了嗎？迎接2022新年，本刊邀集陳志昇、陳秉文、蔣偉文、MASA、吳蕙菁五位主廚，談年菜、做年菜，不論大、小家庭年菜圍爐聚會都能聰明組合，整年健康有好運！

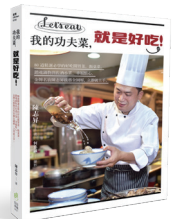
魚、雞、豬腳都是常見的年菜，陳志昇主廚的「樹子蒸石斑魚」，是一道令人懷念的古早味！採用來自屏東枋寮所養殖的老虎斑，搭配小時候的老味道樹子、鹹冬瓜醬，讓魚肉更甘醇入味，引出鮮魚純粹滋味。陳老師提醒，若在傳統市場買石斑魚，可請老闆幫忙去魚鱗、肚、鰓。超市、大賣場等亦可買到石斑魚。蒸煮時可用筷子戳進魚肉最厚的地方，如果魚肉能剝開則已熟。陳秉文老師的「私房鹹水雞盤」是道經典的餐桌下酒菜，只要前一天先醃好雞肉，以燜煮的方式烹調，就能做出美味的鹹水雞，他表示，鹹水雞醃料裡面的香料，可以先用乾鍋小火炒香，之後醃肉可以增加原本調味料的香度。而型男主廚蔣偉文的「家傳滷豬腳」，汆燙後

的豬腳，用清水洗乾淨表面的髒汙，燉出來的豬腳肉香十足，而且沒有腥味。他也提出小撇步，先將細砂糖炒出糖色，滷出來的豬腳會呈現油光透亮。

如果想來點日式風味，MASA主廚表示，冬天，是團圓的季節，壽喜燒、關東煮、惠方捲、七草粥、烏龍麵、湯豆腐等各種美食，可以溫暖所有人的心。關於「牛肉&白蘿蔔關東煮」這道燉煮料理，他提醒，炸肉丸子時，表面一定要炸上色一些，不然燉煮時會很容易散掉。牛肉和白蘿蔔都有腥味，所以這兩種食材都要先經過處理。尤其是白蘿蔔，要先煮到軟，再調味比較好入味，牛肉大家可以選自己喜歡的部位，當然能改成豬肉或雞肉也很好吃。與年糕寓意相同，也有些適合年節品嘗的日式甜品，吳蕙菁老師指出，花瓣餅（菱葩餅）在日本平安時代的宮中，為穩固牙齒祈願長壽儀式中所用的點心，到了明治時代被茶道裏千家的第十一代家元用在新年初釜的茶會上，從此成為全日本和菓子店喜愛的和菓子之一。



**陳志昇說年菜** 年夜飯就是滿桌子菜餚團圓圍爐，砂鍋魚頭、醉蝦、蔥燒軟骨排、佛跳牆、獅子頭...，都是主廚陳志昇的必備年菜。因為廚師的身分，年節返鄉時，總有許多親友期待吃到他的手藝，為了增加隨時上桌菜色變化，他會採取一式多吃食材，例如製作獅子頭絞肉時，多做些備用，結合豆腐、茄子、翡翠椒等食材製成鑲肉料理，就成為一道新料理。年菜料理時可添加健康概念，志昇主廚建議製作獅子頭可加入芋頭、南瓜，不會太膩太乾還會有爆漿口感；砂鍋魚頭的魚料理可以煎取代炸，佛跳牆可添加菇類、海鮮，營造多變口感，吃起來也無負擔。陳志昇也會提前製作年菜凍起來，他提醒，有醬汁的料理以保鮮袋存放時，醬汁需蓋過食物，再以真空保鮮密封後冷凍，可以增長食物的保鮮期；此外，醃製肉品時將已醃製的肉類放真空袋抽真空，可縮短醃製時間快速入味。



## 金廚 12 香脆皮烤雞

**材料：**大蒜 1 球（顆）、紅辣椒 1 支、青蔥 2 支、蒜仁 60g、紫洋蔥 1/2 個、小馬鈴薯 150g、筍白筍 100g、松本茸 4 朵、紅、黃甜椒各 80g、青花菜 80g、小黃瓜 100g、全雞一隻（1800g）

**調味料：**醬油 2 大匙、米酒 2 大匙、味醂 2 大匙、二砂糖 1 大匙、蜂蜜 1 大匙

**醃料：**陳老師 12 香 20g，做法詳《我的功夫菜，就是好吃！》

- 做法：**
- 1 大蒜洗淨切除蒂頭、對切；紅辣椒和青蔥洗淨整支拍扁；蒜仁洗淨切除蒂頭，拍扁；紫洋蔥洗淨去蒂頭，剝除外皮，切大塊備用。
  - 2 小馬鈴薯洗淨不削皮對切；筍白筍洗淨剝除底部纖維，剖半切開；松本茸對切備用。
  - 3 紅、黃甜椒洗淨對切、去籽切圈；青花菜洗淨，分切成小朵；小黃瓜洗淨，滾刀切大塊備用。
  - 4 全雞洗淨用廚房紙巾擦乾；將做法 1 的材料、醃料、全部調味料（除蜂蜜外）放在調理盤，均勻抹在全雞上及將材料塞在雞肚裡。
  - 5 留做法 4 混合的 1/3 醬汁，和做法 2 的小馬鈴薯、筍白筍拌勻。
  - 6 取綿繩將 2 隻雞腿綁緊；將小馬鈴薯、筍白筍放在烤盤四周，淋上剩下的醬汁。
  - 7 烤箱預熱 3 分鐘，將做法 4 的烤盤放入，以上火 160°C、下火 180°C，烘烤 30 分鐘後，打開烤箱將烤盤轉向續烤 20 分鐘。轉向時，將蜂蜜均勻刷在全雞上並放入青花菜和紅黃甜椒圈。



## 金玉滿堂彩

**材料：**長糯米 80g、開水 100cc、胡蘿蔔 60g、馬鈴薯 100g、山藥 100g、紫地瓜 100g、芋頭 100g、生栗子 60g、薑末 15g、蒜末 15g、冷凍毛豆仁 50g

**調味料：**眷村辣渣醬 3 大匙、甘味辣豆瓣醬 3 大匙、二砂糖 1 大匙、鹽 1/4 小匙

- 做法：**
- 1 長糯米淘洗 1~3 次至水變澄清色，浸泡 20 分鐘，瀝乾水分剝成碎米粒。
  - 2 將做法 1 放入調理盆，加入開水、全部調味料攪拌均勻。
  - 3 將胡蘿蔔、馬鈴薯、山藥、紫地瓜洗淨削皮；芋頭削皮洗淨，全部食材切 2 公分正方塊。
  - 4 取一鍋倒入七分滿的水煮滾，胡蘿蔔塊先汆燙 3 分鐘，再放入生栗子、馬鈴薯塊汆燙 2 分鐘撈出瀝乾。
  - 5 與山藥、紫地瓜、芋頭塊、薑末、蒜末放入做法 2 完全拌勻，再放入蒸籠裡（先鋪圓形蒸籠紙）。
  - 6 用筷子在中間撥個小洞，讓蒸氣可以均勻的流通。
  - 7 以大火蒸約 20 分鐘熟透入味，再撒上冷凍毛豆仁，續蒸 1 分鐘即可。

（以上食譜摘自《我的功夫菜，就是好吃！》）





## 陳秉文說年菜

團圓桌上一定有肉類料理，「肉類」除了來自好的肉材，也來自搭配料理的調味油品。若想讓烹調好的肉保濕，需要充滿橄欖果香味的橄欖油；喜愛高溫或油炸料理的人可以使用芥花油、葵花油；營養成分高的玄米油和葡萄籽油，也是適合全家人的健康油品。台灣料理最常與肉品搭配的古早味——醬油，像是氣味純淨，色澤清澈的黑豆醬油。年菜免不了大魚大肉，可以調整食材、著料，同樣可以輕鬆無負擔，例如糖醋排骨可改以紅棗調味，帶出天然果乾的香氣及甜味；炸肉麵糊中加入啤酒，能讓肉吃起來輕盈爽口；燕麥燒酒造就了台菜充滿香醇溫順。關於料理小撇步，他表示就像水果醋可快速軟化肉質、冷菜使用的鹽水滷汁備起來就是拌飯、拌麵的調味。無論做任何料理，別忘了搭配一支導熱、蓄熱性好且受熱均勻的鑄鐵鍋，能更快速地以最適當的溫度上菜。



### 美顏銀耳山藥膠原雞湯

**材料：**雞半隻、豬腳 150g、雞腳 4 支、乾銀耳 30g、紫山藥 150g、薑 15g、豆漿 400cc、鹽適量、水 1500cc、紅棗 8 顆、枸杞 2 大匙

**做法：**1 先將雞腳切除指甲，和雞肉、豬腳一起汆燙備用；乾銀耳泡水復發後切碎；薑和山藥切片。  
2 接下來將雞肉、豬腳、雞腳、銀耳碎、薑片、紅棗、枸杞入鍋中。以中小火燉煮約 2 小時。  
3 時間到，轉中火加入豆漿與山藥片，再次煮滾。  
4 撈除多餘油與雜質，調味些許鹽，完成即可盛盤。



### 咖啡燻鵝

**材料：**鵝胸肉 1 塊、鹽適量、白胡椒粉適量、純麥威士忌 30cc、白蘿蔔 80g、韭菜花 2 支（裝飾用）、食用花 適量（裝飾用）、醋膏 適量（裝飾用）

**燻鵝材料：**咖啡粉 10g、糖 5g、肉桂粉 1g、麵粉 10g、迷迭香 1 支、胡椒粒 1g、鋁箔紙 1 張、蒸架 1 個

**芋泥材料：**芋頭塊 100g、初榨橄欖油 30cc、鹽與胡椒適量、油蔥酥 2g

**做法：**1 把鵝胸肉以刀子花格紋，撒上鹽與白胡椒、威士忌備用；白蘿蔔切片、韭菜花切小段；芋頭切塊。  
2 將鵝肉與芋頭塊一同蒸熟，約蒸 8 分鐘，白蘿蔔與韭菜花汆燙備用。  
3 將鋁箔紙鋪底撒上燻鵝材料，將蒸好的鵝肉放置蒸架上。接下來熱鍋，蓋上鍋蓋，冒煙之後再燻燻約 2 分鐘即可。  
4 製作芋泥，把蒸好的芋頭以濾網過篩，加入油蔥酥、鹽與胡椒調味，淋上些許橄欖油攪拌均勻備用。  
5 最後將鵝肉取出切片，和蘿蔔片盛盤，淋上醋膏、附上芋頭泥、韭菜花與食用花即可。

（以上食譜摘自《肉味廚房》）





**蔣偉文說年菜** 廣東人愛吃的臘味飯，出現在型男主廚蔣偉文的年菜餐桌，他們家的臘味飯裡，通常只放入肝腸、臘腸、香菜和芥藍，再加點醬油提味而已，食材簡單，滋味就很好。除此之外，包括獅子頭、上海炒年糕、酸菜白肉火鍋、珍珠丸子等，也是應景菜色。其中珍珠丸子更是必備佳餚，他忘了從什麼時候開始，珍珠丸子每年都出現在家裡的年菜菜單裡，只記得原本是媽媽在做獅子頭，很少下廚的蔣爸爸，竟然心血來潮說他來做小丸子，結果大受歡迎。現在連兒子也很喜歡吃，他相信，珍珠丸子這道年菜會一直傳承下去。



### 紅燒獅子頭

**材料：**A - 中薑 5g、荸薺 4 個、洋蔥 1/4 個  
B - 乾香菇 20g、青蔥 1 支、大白菜 150g、木耳 30g、紅辣椒 1 條、紅蘿蔔 50g、蒜苗 30g、豬細絞肉 250g、板豆腐 80g、食用油 1 大匙、太白粉水適量（勾芡用）

**醃漬料：**醬油 0.5 大匙、細砂糖 1 茶匙、紹興酒 1 大匙、胡椒粉少許、雞蛋 0.5 個、太白粉 1 大匙

**調味料：**醬油 2 大匙、細砂糖 1 大匙、胡椒粉 1 茶匙、高湯 350cc、紹興酒 2 大匙、烏醋少許、香油少許

**食材前置處理：**中薑、荸薺、洋蔥切末；乾香菇泡水後切絲；青蔥切小段；大白菜切大片；木耳切片；紅辣椒切片；紅蘿蔔切片；蒜苗切斜刀備用。

**做法：**1 豬絞肉與材料 A、醃漬料（除太白粉），全部混合。  
2 甩打到肉泥成團且有黏性後，再加入太白粉攪拌均勻。  
3 將肉泥握出手掌大小的肉丸，放入油鍋中，炸至表面金黃備用。  
4 鍋中加油，先爆香材料 B 的蔥段與乾香菇，再加其他材料同炒。  
5 加入醬油、細砂糖、胡椒粉與高湯，煮軟白菜。  
6 放入肉丸子與紹興酒後，上蓋轉小火煮 30 分鐘。  
7 取出肉丸子移入砂鍋，原鍋中再放入蒜苗。  
8 最後勾薄芡，滴入烏醋與香油，倒入砂鍋即可。



### 港式臘味飯

**材料：**青江菜 100g、廣式臘肉 150g、肝腸 1 條、臘腸 1 條、白飯 2 碗

**醃漬料：**高粱酒 1 大匙、醬油 0.5 大匙

**食材前置處理：**青江菜洗淨，燙熟備用。

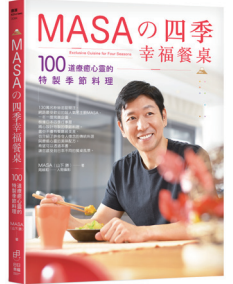
**做法：**1 將廣式臘肉、肝腸與臘腸用高粱酒將表面抹勻。  
2 放入盤中，淋上醬油。  
3 放入電鍋中，外鍋放 1 米杯水，蒸熟後取出。  
4 將廣式臘肉、肝腸與臘腸切片。  
5 整齊的排在白飯上，搭配青江菜，淋上蒸臘肉的醬汁即可。

（以上食譜摘自《一生必學的 100 道經典家常菜》）





**MASA 說年菜** 正月的時候，日本人有吃麻糬的習慣。將麻糬直接烤一烤後，沾上醬油，或搭配紅豆餡吃。還有另外一種方式是煮成湯，用很多材料煮一鍋湯，倒入碗裡後，再把麻糬放上去，烤到酥脆的麻糬非常香，沾在湯頭裡非常有滿足感。通常麻糬是把蒸的糯米用杵和臼打出來的，但是現代人很少用這種傳統做法，都是買現成已經打好切成小方塊的，麻糬也可以自己做，一次做多一點，冷凍保存後隨時拿出來料理很方便！



### 雞肉雜煮餅

**材料：**香菇 2 朵、山藥 80g、白蘿蔔 80g、紅蘿蔔 30g、雞腿肉 1 片、清酒 1/2 大匙、小松菜 1 把、日式高湯 500cc、醬油 1 大匙、鹽 1/3 小匙、圓糯米 150g、水 100cc

**做法：**

- 1 把香菇切成容易吃的大小；山藥切成小塊；白蘿蔔、紅蘿蔔切成薄片。
- 2 雞腿肉切成容易吃的大小後，放入碗裡，加入清酒，攪一攪，醃約 10 分鐘。
- 3 把小松菜汆燙後，放入冰水中冷卻。
- 4 冷卻好後，切成容易吃的大小。
- 5 鍋子裡倒入日式高湯。
- 6 加入切好的蔬菜（除了小松菜以外），開中火，煮滾後轉小火，繼續煮到蔬菜都熟。
- 7 加入雞腿肉。
- 8 把表面的氣泡撈出來。
- 9 加入醬油與鹽，繼續煮到雞腿肉熟成。
- 10 準備自製麻糬。把泡過水（約 30 分鐘）的圓糯米放入內鍋。
- 11 倒入水，開始煮。
- 12 煮好的圓糯米倒出來。
- 13 用沾水的擀麵棍捶打幾下。
- 14 不用打太久，要留一些米的口感比較好吃！
- 15 放在淺盤子再放入冰箱，讓它凝固。
- 16 凝固好的麻糬成四方形。
- 17 放入預熱好（上下火 250°C）的烤箱。
- 18 烤到膨脹起來，表面呈金黃色就好了，把做法 9 放入碗裡，放上蔬菜和麻糬就完成了。

### 山藥玉子燒

**材料：**雞蛋 2 個、蔥花少許、金針菇 30g、日本山藥 50g、鹽少許、太白粉 1/2 小匙、水 1/2 小匙

**調味料：**清酒 2 大匙、味醂 1 大匙、醬油 2 小匙、鹽少許

**做法：**

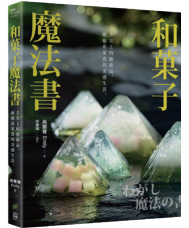
- 1 準備雞蛋、蔥花；金針菇切丁；日本山藥磨成泥。
- 2 把〔調味料〕混合均勻，即是醬汁。
- 3 將 2 個雞蛋打入小碗中，加入一點鹽，倒入日本山藥泥，攪拌均勻。
- 4 平底鍋塗一點油，開中火，把一點蛋汁倒入平底鍋中間。
- 5 在蛋汁凝固之前，迅速用耐熱刮刀將蛋汁做成長方形。
- 6 將蛋汁凝固的部分從前面捲起來後，再把一小塊玉子燒移到平底鍋的前面。
- 7 在空間再倒入一點蛋汁後，重複做法 4～做法 6 的動作，直到蛋汁全部倒完。
- 8 將玉子燒側面煎好之後熄火，取出裝盤。
- 9 加入切丁的金針菇，倒入用〔調味料〕做成的醬汁，平底鍋開中火，煮到醬汁滾。
- 10 加入太白粉水勾芡。將玉子燒切好，把金針菇醬淋上去，再撒一點蔥花就完成了。

（以上食譜摘自《MASA 的四季幸福餐桌》）





**吳蕙菁說年菜** 日本的正月是每年的1月1日，到了新年這一天，一家人會圍在桌爐旁邊一同享受一種叫做「御節おせち」的料理，只在過年吃的日式年菜—御節料理，這就是日本的過年菜，一般會從年初一吃到正月初三。御節料理有一層是擺放一些可久放的甜點，像是蜜紅豆，紅豆的紅色外皮，在日本象徵陽氣，具有消炎解厄功能。蜜黑豆因豆子的日文「まめ」也有勤奮的意思，希望每個人可以和黑豆一樣，擁有全身曬黑勤奮工作的健康身體，也有避邪除厄運的效果。蜜牛蒡則是因為牛蒡是生長在土裡的關係，具有根深蒂固，穩定家業（家族）的含義。



## 豆大福

**材料：**鹽味赤豌豆 - 赤豌豆 25g、水 75cc

**內餡：**鹽 0.5g、鮮奶油 30g、紅豆粒餡 200g

**麻糬：**糯米粉 50g、水 A 50cc、海藻糖 50g、水 B 40cc、細砂糖 50g、片栗粉 適量（當手粉）、煮好的鹽味赤豌豆 20g

- 做法：**
- 1 赤豌豆洗淨泡水一個晚上後瀝乾，加水將豆子煮熟，再加鹽拌勻入味，放涼瀝乾備用。
  - 2 鮮奶油輕微打發後，用擠花袋擠約五元硬幣大小，放入冷凍盤上冰凍起來定型。
  - 3 紅豆粒餡各分成 20g，用手掌壓平，再包入做法 2 已呈冰凍狀態的鮮奶油。用食指將鮮奶油固定，收口後翻正面，利用雙掌揉成圓形，放冷卻盤再移入冰箱冷凍備用。
  - 4 另取一鍋將水 A 倒入，慢慢加入糯米粉用矽膠刮刀充分拌勻，再加海藻糖混合不要有結塊。蒸鍋裡放入慕斯模用濕布蓋上，將米糊倒入，用中火蒸 20 分鐘。
  - 5 將蒸好的麻糬放入麻糬機中攪拌，一邊加水 B 調節柔軟度；再慢慢倒入細砂糖，按下按鍵設定攪拌 20 分鐘，直到麻糬呈現光澤富彈性。
  - 6 將做好的麻糬皮放涼後，倒在撒上片栗粉的冷卻淺平盤上，鋪上做法 1 約 20g 的赤豌豆，用刮板輔助對折再對折拌均勻，刷上片栗粉。
  - 7 取做法 6 的麻糬皮分割成 25g，用手掌壓平，將做法 3 的內餡放上去。用食指將內餡固定，收口後翻正面，利用雙掌揉成圓形，再刷掉多餘的片栗粉即可。



## 鹿之子

**材料：**蜜紅豆 - 紅豆 500g、水 1500cc、海藻糖 500g、細砂糖 1000g、水麥芽 100g

**寒天液：**水 100cc、寒天粉 1g、細砂糖 100g

**各種蜜豆：**蜜黑豆適量、蜜青豆適量、蜜米豆適量、蜜樹豆適量

- 做法：**
- 1 將紅豆搓洗數次，挑出不好的紅豆比如蟲咬或是空心的，換乾淨的水浸泡一晚。
  - 2 將做法 1 瀝乾放入鍋中，加水煮至沸騰後，再加入冷水降溫，這動作重複兩次。鍋盆放入篩網，將紅豆倒入瀝乾，再裝滿冷水冷卻。
  - 3 再將紅豆放入鍋中煮沸，蓋上鍋蓋煮到紅豆變軟為止。注意鍋中水不要太沸騰，適時加水保持紅豆都浸在水中。
  - 4 當紅豆煮軟以後把水倒掉，再慢慢注入冷水至鍋中。重複加水、倒掉的動作，直至紅豆水變清澈，再將紅豆輕輕倒出移到另一鍋。
  - 5 將 1500cc 的水和海藻糖 500g 先煮成糖蜜水，倒入做法 4 煮沸後熄火，靜置一個晚上。
  - 6 將紅豆和蜜汁再次分開，蜜汁裡再加細砂糖 500g 煮沸後，倒回紅豆裡煮沸熄火再靜置一晚。
  - 7 將紅豆與蜜汁分開，蜜汁裡再加剩下的細砂糖 500g 和水麥芽煮沸後，倒回紅豆裡煮沸熄火。
  - 8 取烘焙紙剪裁成鍋子大小鋪在表面，再靜置一晚。以同樣方法製作其他各種蜜豆。
  - 9 將各種蜜豆均勻的包覆在內餡（參考豆大福內餡）外表，捏緊實但不弄破豆子為原則。
  - 10 另取一鍋將水倒入再加入寒天粉，用矽膠刮刀拌勻，以中火加熱至沸騰，加入細砂糖煮沸攪拌至完全溶解。最後在每個鹿之子的表面，淋上寒天液即完成。

（以上食譜摘自《和菓子魔法書》）

