



美味 新鮮  
2 主食 + 4 大菜 + 2 湯品 + 2 甜點 + 2 飲品



簡單做

美味 新鮮





12道 Lamb and  
goat milk drink

羊肉·羊乳料理

簡  
單  
做



行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN



中華民國養羊協會  
GOAT FARMER ASSOCIATION R.O.C.

# contents



## 國產羊肉美食料理

### 新鮮美味的國產羊肉 4

台式口味的和風蓋飯

### 蔥爆羊肉丼飯 6

聚餐的開胃家常料理

### 咖哩羊肉炒麵 8

世界知名的羊肉料理

### 丁骨羊排 10

色香味俱全 引人垂涎

### 紅酒燴羊肉 12

傳統粵菜再進化

### 腐竹羊腩煲 14

原住民香料的新食感

### 馬告羊肉串 16

寒冬暖胃的營養粥品

### 滴羊精煲粥 18

健康養生 營養滿分

### 清燉羊肉蔬菜湯 20

## 國產羊乳甜點飲品

### 營養優質的國產羊乳 22

低糖滋補 適合減重的甜品

### 青木瓜羊奶 24

下午茶點的好選擇

### 羊奶凍捲 26

脂肪分子小易消化的奶中之王

### 薑汁撞羊奶 28

夏日解暑的聖品

### 漂浮羊奶冰咖啡 30





Taiwan Fresh Goat Meat  
國產羊肉

# FGM 國產羊肉標章

## Fresh Goat's Meat

標章圖案以山羊為主體，以英文縮寫FGM (Fresh Goat Meat) 為底襯，藉由圖案意涵強化消費者對國產羊肉的認知，推廣本土、新鮮、優質、衛生及安全的國產羊肉。



[www.goat.org.tw](http://www.goat.org.tw)



中華民國養羊協會



販售通路

羊肉是優質蛋白質的來源，在飲食中加入羊肉不僅能讓飲食有更多變化，也是補充鐵、優良蛋白質的好選擇。尤其是羊肉的鐵質含量高，且油脂含量較少，熱量較低，適合減重者食用。此外，羊肉還擁有豐富的支鏈胺基酸 (BCAA)，可以幫助增加肌肉幫助肌肉蛋白合成，是擔心肌肉快速流失的中老年人、在發育成長的青少年，以及想要健身增肌人士的最佳選擇。



為了能夠讓新鮮美味的國產羊肉更普及的成為家庭料理，我們將羊肉分成大菜、主食及粥品、湯品的8道料理，並且邀請主廚使用國產羊肉以清燉、炒、煮、烤常用的料理方式介紹給大家。把鐵質豐富的羊肉，加上青蔥或是洋蔥快炒，做成蔥爆羊肉丼飯，或者是用嫩肩羊肉塊和紅蘿蔔、白蘿蔔等一起燉煮成清燉羊肉蔬菜湯，都可以成為我們家常料理的營養菜餚。

目前在全台已有68家經過中華民國養羊協會認證的FGM國產羊肉專賣店，經認證的店家會標示FGM國產羊肉標章（如左頁），可有效與進口羊肉進行區隔。FGM認證的國產羊肉，從飼養、屠宰等都經過衛生檢查合格，且當日限時低溫配送至各地國產羊肉專賣店，縮短了食物里程，確保購買到的羊肉無腥羶味，而且新鮮、安全又美味，讓我們可以就近品嚐到在地優質的國產羊肉喔！



# 蔥爆羊肉丼飯



## 台式口味的和風蓋飯

蔥爆羊肉丼飯可利用有咬勁的國產羊胸肉或適合清爽的里肌肉部位，佐以健康的橄欖油或具香氣的奶油拌炒。為了使滑蛋與羊肉片軟嫩滑順，在烹煮時將肉片炒至7分熟呈粉

紅色後另裝，待洋蔥及醬汁料理完成後，再將羊肉片重新入鍋，並放入蛋液及青蔥，須注意蛋液入鍋易吸水，只要半熟加入蔥段即可盛盤，最後撒上白芝麻做點綴。



### 材料

羊肉片.....130g	米酒.....適量	蒜頭.....2顆
雞蛋.....2顆	水.....3匙	薑泥.....適量
醬油.....3匙	油.....適量	白芝麻.....2g
糖.....5g	青蔥.....3條	
味醂.....3匙	洋蔥.....半顆	



### 料理步驟



**STEP 1** 將醬油、糖、味醂、米酒、水倒入碗中攪拌均勻，洋蔥切絲、薑磨成泥狀、青蔥切成蔥段。



**STEP 2** 在鍋中加入少許油炒羊肉片，用中小火翻炒至7分熟後起鍋備用。



**STEP 3** 炒鍋放洋蔥炒至半透明，加調好的醬汁文火燜煮一分鐘。



**STEP 4** 加薑泥後依序加入半熟羊肉、蛋液及蔥段，文火加熱30秒熄火。





# 咖哩羊肉炒麵



## 聚餐的開胃家常料理

咖哩羊肉炒麵以新鮮的國產羊肉絲拌炒，國產的羊肉絲富有嚼勁且無羶味，炒菜煮湯皆宜，尤其適合老人家咀嚼，料理出一道道豐富多樣的開胃家常菜。在料理咖哩羊肉炒麵時，須注意咖哩粉易焦，要

等到蔬菜炒至出水後才能放入拌炒均勻，再加入調味香料。此外，須先在炒鍋內加水再加入油麵拌炒，水滾之後等待油麵的澱粉質釋出，讓咖哩醬汁呈現濃稠狀才可盛盤。



### 材料

羊肉絲.....100g	香菇.....1朵	米酒.....適量
油麵.....300g	洋蔥.....半顆	胡椒粉.....2g
紅蔥酥.....5g	青蔥.....3條	高麗菜.....適量
辣椒.....2條	咖哩粉.....10g	水.....1碗
紅蘿蔔.....適量	鹽、糖.....各3g	



### 料理步驟



**STEP 1** 蔥切成白蔥段、高麗菜、紅蘿蔔與洋蔥切絲、辣椒切片、洋菇切片。



**STEP 2** 肉絲爆香加入蔥段、洋蔥、紅蘿蔔及高麗菜炒至出水塌軟，放入咖哩粉拌炒成咖哩湯汁。



**STEP 3** 鍋中的咖哩湯汁加入紅蔥酥、辣椒、鹽糖及胡椒粉調味。



**STEP 4** 將一碗水加入直至水滾，將油麵加入拌炒，待湯汁呈現濃稠狀即可盛盤。



# 丁骨羊排



## 世界知名的羊肉料理

丁骨羊排取自於國產羊隻的腰脊部位，細嫩的肉質中帶有嚼勁且新鮮美味，只要將羊排煎約兩分熟即可食用。味道甜中帶酸的醬汁亦是丁骨

羊排的主角之一，須注意熱鍋後先將紅酒倒入，待紅酒開始蒸發後放入奶油與糖，手握鍋柄輕微搖晃並持續攪拌，熬至醬汁呈現濃稠狀才完成。



### 材料

丁骨羊排	3塊	馬鈴薯	適量
迷迭香	1條	青花菜	適量
百里香	適量	玉米筍	適量
奶油	15g	紅蘿蔔	適量
紅酒	1碗		



### 料理步驟



**STEP 1** 取紅酒、迷迭香、百里香及鹽先醃製丁骨羊排。



**STEP 2** 將切塊蔬菜燙熟拌奶油，並將馬鈴薯燙熟壓成泥，加奶油拌勻製成馬鈴薯泥。



**STEP 3** 用小鍋放入紅酒、糖、奶油製成醬汁。



**STEP 4** 接著以平底鍋中火煎羊排直至兩邊煎焦即可。





# 紅酒燴羊肉



## 色香味俱全 引人垂涎

適合燉肉的羊肉塊為沒帶皮的三層肉或為羊胸下面部位，由於肉質飽含40-50%的水分，燉煮前須先乾煎出水，再取鍋放入蔬食及高湯。此外，高湯為滴羊精與水混合而成，高

湯與紅酒的比例須為1:1，而為了吃到羊肉的飽滿肉汁及蔬菜的甜味，要先蓋上鍋蓋將肉燜至熟爛，再開鍋蓋燉煮收汁，讓紅酒燴羊肉的醬汁，以提升濃郁口感。



### 材料

嫩肩羊肉塊-460g	蒜頭-----5顆	鹽巴-----2g
紅酒-----150ml	紅蘿蔔-----適量	洋菇-----一盒
水-----100ml	迷迭香-----少許	培根-----2條
滴羊精-----50ml	紅糖-----5g	麵粉-----大匙
洋蔥-----半顆	黑胡椒-----適量	番茄糊-----10g



### 料理步驟



**STEP 1** 羊肉切成大塊狀待表層水分乾，而後將肉塊撒上鹽巴及黑胡椒醃製一小時。



**STEP 2** 將洋蔥及薑切片，紅蘿蔔、小片培根切、洋菇及滴羊精加一起製成高湯。



**STEP 3** 肉塊煎至上色後起鍋備用，原鍋放入備料攪拌，最後倒入高湯及紅酒大火燉至水滾轉小火。



**STEP 4** 取另一鍋子翻炒洋菇及培根，將的醬汁倒入，先40分鐘蓋鍋蓋小火燜煮，接著20分鐘開鍋蓋收汁。





# 腐竹羊腩煲



## 傳統粵菜再進化

腐竹羊腩煲為一道傳統粵菜，這道料理選擇國產帶皮羊肉塊佐以柱侯醬、豆腐乳、紹興酒一起燉煮，還加入腐竹中和羊肉的溫補，增加湯汁的清甜。燉煮期間須先將乾硬的腐竹

泡水一小時，讓腐竹變軟，而羊肉塊不須事先醃製，是以蒜苗、蔥段、蒜粒爆香後，再與湯汁燉煮直至羊肉燉開，再加上吸飽醬汁的腐皮，味道鮮美又開胃。



### 材料

嫩肩羊肉塊.....	1斤	青蔥.....	2條
腐竹皮.....	2條	豆腐乳.....	1塊
老薑.....	數片	柱侯醬.....	3匙
蒜頭.....	2顆	紹興酒.....	30ml



### 料理步驟



**STEP 1** 羊肉切塊用蒜苗、蔥段、蒜粒一起爆炒，炒至羊肉的水分收乾。



**STEP 2** 放入柱侯醬、豆腐乳、紹興酒與鍋中羊肉一起炒入味。



**STEP 3** 鍋中加水直至淹沒肉塊，待大火燒開後小火慢燉一小時。



**STEP 4** 將腐竹泡水再將蔥段疊上腐竹皮置於砂鍋底，取出羊肉塊及湯汁倒入砂鍋中小火燉15分鐘。





# 馬告羊肉串



## 原住民香料的新食感

馬告羊肉串以原住民傳統香料馬告及各式辛香料入味，馬告香氣獨特，辛辣味中飄散著檸檬香氣，再加上一味紅椒粉刺激味蕾，最後再擠上檸檬汁，解除油膩也增添一股清新風氣。此外，在醃羊肉串時，可以用手

輕揉按摩羊肉，讓肉質變軟，也讓香料能滲入其中，而香料醃過的羊肉亦可去除腥味，烤過之後鹹香誘人，更襯托出羊肉的自然甜度，讓人嚐過即齒頰留香。



### 材料

羊肉串	150g	馬告粉	5g	白胡椒	2g
蒜頭	2顆	紅椒粉	5g	薑黃粉	5g
沙拉油	20ml	鹽巴	適量	玉米粉	5g
檸檬汁	20ml	米酒	1大匙	醬油	1大匙



### 料理步驟



**STEP 1** 蒜頭切末後，將所有配料和玉米粉放入碗中攪拌均勻，製成醃料。



**STEP 2** 把羊肉串放入醃料中，放入冰箱醃製1小時。



**STEP 3** 倒入沙拉油熱鍋後，放入羊肉串大火煎約8分鐘，兩面微焦熟後即可起鍋。



**STEP 4** 盛盤後淋上檸檬汁即完成。





# 滴羊精煲粥



## 寒冬暖胃的營養粥品

這道滴羊精煲粥的口感來自於新鮮國產羊肉絲的嫩滑，建議羊肉絲一放入鍋中即可關火，透過粥內的高密度及保溫效果，讓羊肉絲在鍋中悶成半熟，以保持肉絲軟嫩，盛碗後再

佐以薑絲及蔥花，讓寒沁的冬日裡溫脾暖胃。此外，以米酒、醬油及玉米粉醃製羊肉絲，可以增添羊肉的風味之外，也能讓肉絲的組織軟化，增加滑順的口感。



### 材料

羊肉片	130g	蔥	適量
滴羊精	50ml	玉米粉	1小匙
白飯	1碗	米酒	10ml
鹽巴	適量	醬油	10ml
生薑	適量		



### 料理步驟



**STEP 1** 將已煮熟的白飯放入果汁機中打成碎米狀。



**STEP 2** 生薑切絲、蔥切成蔥花，以米酒、醬油、玉米粉醃製羊肉絲。



**STEP 3** 取碎米白飯在鍋中，倒入滴羊精滾煮，攪拌直至白飯呈濃稠狀。



**STEP 4** 先加鹽調味，再將肉絲放入鍋中後關火，蓋鍋3分鐘後即盛入碗中，放上蔥花及薑絲。



# 清燉羊肉蔬菜湯



## 健康養生 營養滿分

這道清燉羊肉蔬菜湯健康養生，不但沒有過多油脂，更嚐得到鮮美的湯頭，尤其羊肉為溫補食材，補身體又不會過於燥熱，冬天吃清燉羊肉蔬菜湯，可說是一道清爽暖胃的料理。

清燉羊肉蔬菜湯先以帶皮嫩肩羊肉塊入鍋，再放入蔬菜讓湯頭清甜滋補，待水滾後立刻轉成小火，以保持湯頭清澈。其中須注意鹽巴一定要最後放，才能夠避免過鹹喔。



### 材料

嫩肩羊肉塊	1斤	洋蔥	1/4顆
蓮子	適量	老薑	數片
紅棗	適量	蒜頭	2顆
紅蘿蔔	半條	鹽巴	適量
白蘿蔔	半條		



### 料理步驟



**STEP 1** 將紅蘿蔔、白蘿蔔切塊、洋蔥及老薑切片。



**STEP 2** 將羊肉放在鍋底，再鋪上其它蔬菜，加入飲用冷水蓋過所有食材。



**STEP 3** 蓋上鍋蓋後開大火，待煮滾後轉成小火燉煮1小時，熄火後不開蓋燜半小時。



**STEP 4** 完成後在鍋中加入適量鹽巴調味，即可上桌。





# GGM 國產羊乳標章

## Good Goat's Milk

標章圖案以小羊為主體，代表純、真、新鮮無污染的羊乳品質，豎直的耳朵一如豎起大拇指 稱讚的手勢，加上青翠牧草的綠色色調，象徵國產羊乳的純正好品質。



[www.goat.org.tw](http://www.goat.org.tw)



販售通路

這本食譜我們選擇有GGM國產羊乳標章的鮮羊乳，請主廚為我們設計共4道的飲品和甜點。有夏天冰品最厲害的漂浮羊奶咖啡、冬天喝起來全身暖呼呼的薑汁撞羊奶，也有適合喝下午茶的羊奶凍捲，以及低糖滋補，養顏美容的青木瓜羊奶。

要利用新鮮美味又安心的羊乳來做飲品和甜點，就要把握以下的小訣竅喔！

我們在購買羊乳時，要先認明貼有GGM羊乳標章貼紙（如左頁）的鮮羊乳產品，因為GGM認證羊乳是需經過每月至少2次嚴格檢驗、定期稽查，確保羊乳衛生安全與優良品質，嚴格確實認真的為消費者食的安全把關，所以購買羊乳時，認明選購GGM認證羊乳產品，就是新鮮安全的保證。





# 青木瓜羊奶



## 低糖滋補 適合減重的甜品

青木瓜富含豐富的酵素，再加上木瓜本身的膳食纖維，具備抗氧化、解便秘等健康功效，而國產羊奶內含大量的蛋白質、礦物質及鈣，亦適合減重者飲用。備料時，青木瓜須注意將內膜刮除乾淨，避免苦味殘

留，白木耳也要切成一口可食用的大小。另外，羊奶應避免加熱，以保持羊奶鮮甜的風味。因此應確保關火過後放涼，最後才倒入羊奶，這樣才能維持羊奶味道的鮮美。



### 材料

- 羊奶.....180ml
- 青木瓜.....300g
- 紅棗.....6粒
- 白木耳.....150g
- 冰糖.....15g



### 料理步驟



**STEP 1** 將青木瓜洗乾淨，去皮切成小塊備用、將白木耳泡發切成適口大小、紅棗洗淨備用。



**STEP 2** 將木瓜塊、白木耳放入鍋中，加入適量飲用水。



**STEP 3** 放入紅棗、糖，小火燉煮20分鐘慢慢收汁。



**STEP 4** 關火後，待青木瓜、白木耳、紅棗放涼，倒入羊奶即可上桌。





# 羊奶凍捲



## 下午茶點的好選擇

新鮮國產羊乳製成的羊奶凍捲，香氣濃郁且鬆軟綿密，飽含新鮮羊奶的營養卻沒有腥味，搭配清香熱茶，是午後的下午茶點好選擇。雞蛋是製作蛋糕體的靈魂，不論是糖、油、麵粉及水皆按照雞蛋的比例來調和，在

製作過程中，需要注意蛋白及蛋黃須先完全分離，以確保蛋白能夠打發。在烤蛋糕體時，可以以牙籤戳入蛋糕體中心後取出，若牙籤上有少量碎屑才表示中心已烤熟，若牙籤上沾有軟麵糊，則是代表尚須烘烤。



### 材料

#### 羊奶凍：

羊奶-----180ml  
細砂糖-----80g  
吉利丁粉-----15g  
香草精-----2滴

#### 蛋糕：

羊奶-----70ml  
細砂糖-----60g  
植物油-----30ml  
泡打粉-----1/4匙

雞蛋-----3顆  
低筋麵粉-----75g  
鮮奶油-----適量



### 料理步驟



**STEP 1** 羊奶加吉利丁粉隔水加熱攪拌，取鍋加熱羊奶、奶油、砂糖與香草精攪拌至冒煙，將羊奶放入拌勻。



**STEP 2** 取容器將蛋黃、糖攪拌至發白後倒油及羊奶，將泡打粉及麵粉過篩倒入容器攪拌至無顆粒即可。



**STEP 3** 空容器加入蛋白並分三次加砂糖，均勻攪拌至蛋白霜呈直立狀。將蛋白霜與麵糊混合拌勻後倒至烤模。



**STEP 4** 放入烤箱(175°C)烤20分鐘後，將蛋糕體取均抹上鮮奶油，放上奶凍捲捲取固定，冷藏一小時。





# 薑汁撞羊奶



## 脂肪分子小易消化的奶中之王

羊奶又被稱作「奶中之王」，由於羊奶的脂肪分子較小，容易消化吸收也有促進代謝的作用，適合容易脹氣或消化不良的人飲用。老薑須切得越細小越好，最好是能夠磨成泥狀、榨取薑汁，使薑的味道更容易釋

出，搭配溫潤的羊奶調和，有助於祛寒及促進血液循環的功效，在冬日氣溫驟降的日子裡，幫助暖和身體，也可以藉此提升身體抗氧化的能力。



### 材料

- 羊奶.....300ml
- 水.....200ml
- 冰糖.....15g
- 老薑.....1條



### 料理步驟



**STEP 1** 將老薑洗淨去皮，切碎成細小的薑末另置。



**STEP 2** 取鍋放入15ml的水及冰糖，開大火且手握鍋柄輕微搖晃，直至水收乾、冰糖成焦糖色即可關火。



**STEP 3** 再加水入鍋中、倒入薑末與冰糖一起煮，開中火攪拌15分鐘，製成薑汁。



**STEP 4** 加薑泥後依序加入半熟羊肉、蛋液取一杯子，先將薑汁過篩倒入後，再將羊奶倒入即完成。





# 漂浮羊奶冰咖啡



## 夏日解暑的聖品

漂浮羊奶冰咖啡為夏日解暑的聖品，將沁涼香醇的羊奶倒入咖啡中，再以鮮奶油做層次漂浮其上，讓羊奶更加滑順入口，同時享受羊奶與咖啡漸層的視覺饗宴。其中，鮮奶油可以以動物性鮮奶油打發，待打發呈

現固態狀即可放入擠花帶中，在羊奶咖啡完成後，由外而內順時鐘擠入杯中，最後以深色咖啡粉或可可粉點綴其上，一杯自製漂浮羊奶咖啡就完成了！



### 材料

羊奶	300ml	鮮奶油	50ml
飲用水	30ml	冰塊	適量
濃縮咖啡粉	10g		
白砂糖(細)	5g		



### 料理步驟



**STEP 1** 濃縮咖啡粉及砂糖倒入熱水攪拌均勻。



**STEP 2** 將鮮奶油放置碗中攪拌至微凝固結塊，放進擠花帶中備用。



**STEP 3** 玻璃杯內裝冰塊，先將咖啡倒入杯中，再倒羊奶。



**STEP 4** 將擠花帶中奶油擠進咖啡頂部做層次，最後以咖啡粉或可可粉點綴。



**發行單位**  中華民國養羊協會

**出 刊** 中華民國 110 年 11 月

**理 事 長** 林浚琛

**監 事 長** 蘇清祥

**執行團隊** 蘇瑞娟 林冠德 王克平 蘇芝誼 黃美璟

**輔導單位**  行政院農業委員會

**計畫名稱** 110 年度草食家畜產業增值及競爭力優化計畫  
(110 農管 -3.13- 牧 -03)

**地 址** 600 嘉義市彌陀路 105 號

**電 話** 05-2165048

**傳 真** 05-2165047

**電子信箱** goat.tw@msa.hinet.net

**網 址** www.goat.org.tw

**臉書粉絲專頁**  [facebook 中華民國養羊協會](#) 