

Contents 目錄

- 02 主廚介紹 / 許耀光主廚
-
- 03 四季輕鬆烹調好羊食 / 林秋香老師
-
- 04 X.O 醬爆羊柳 (炒)
-
- 06 羊肉金瓜炒米粉 (炒)
-
- 08 五柳炸羊捲 (炸)
-
- 10 雙冬紅炆扣羊腩 (炆)
-
- 12 鮮魚羊肉鍋 (燉)
-
- 14 清湯羊腩 (燉)
-
- 16 馬告燉羊件 (燉)
-
- 18 文思菊花羊肉羹 (煮)
-
- 20 羊奶菊花繡球豆腐 (甜品)
-
- 22 羊雙皮奶 (甜品)





許耀光 主廚

台北圓山大飯店金龍餐廳
廚齡：30年

許主廚出身香港餐飲世家，自幼追隨父兄，來台開設美食料理，年輕時曾擔任舞廳 DJ，回想當時每天日夜顛倒的生活，浪費太多時光，但對於做菜的情緒，在他心中一直無法忘懷，所以重拾杓鏟，為求精進，他更走遍國內外，大江南北，曾經歷寒舍艾美寒舍食譜、台北喜來登大飯店辰園等餐廳的歷練，也曾擔任欣葉餐廳行政副總廚，之後在日本、上海、溫州等地展現廚藝，吸取各國料理元素靈感，其粵菜風格，更是創意無限，擅長料理廣東菜的他，不但融合巧思，尤其愛變化做創意，據說張學友、劉德華都很喜歡吃他燒的菜。

目前擔負著推廣台北圓山飯店金龍廳行政主廚的重責大重，他認為不能只顧傳統料理，更要創新、研發，才能日新又新，所以中華民國養羊協會首次將國產羊推上五星級飯店，就選擇和國內外賓客熙攘往來的圓山大飯店合作，理事長張福隆曾讚賞許主廚是少見的配合度高又願意接受新食材挑戰的廚師，聰明的他一看就懂國產羊的特色，他說：以前傳統粵菜採用的羊肉都有腥羶味，所以要花很大的工夫將羊肉的腥羶味去除，但國產羊肉因為飼養的方式及產地直送，幾乎沒有腥羶味，肉質細嫩鮮甜，可以適合煎、煮、炒、炸、燉各式烹調方法，而廣東人講求食療滋補，所以許主廚特別設計 8 道具粵菜特色的創意國產羊料理及 2 道國產羊奶甜品，並同時在圓山大飯店金龍餐廳推出，讓國內外的賓客都可以品嚐到國產羊的鮮美滋味。



林秋香 老師

專研中藥入饌的藥膳原理二十多年，為各大媒體的養生料理老師，師承榮星中醫診所名中醫師張步桃國醫，同時為台北市仁愛路恩承居粵菜海鮮餐廳及林秋香頂級月子餐的負責人。曾擔任中視、華視、公視、TVBS、三立電視台藥膳教學的節目主持人，並經常受邀在各電視節目、報章雜誌、美食展擔任養生美食烹飪解說及示範，坊間出版共六十餘本藥膳養生食譜，發行廣及台灣、大陸、日本、新加坡、香港及美國等地，「吃出美麗吃出健康」的食療風格和作品廣受海內外華人喜愛。

四季輕鬆烹調好羊食

數百年前，古人就發現羊奶對人體的諸多助益，但由於量少價高。隨著科技的進步，臺灣的牧場多以採用密閉式榨乳設備，直接將羊奶輸送至儲乳槽降溫，並從牧場迅速配送到加工廠，所以消費者只要選用 GGM 羊乳認證標章，就可喝到「新鮮」、「優質」、「健康」的國產羊乳。羊乳是一種營養均衡的飲品，內含有蛋白質（尤其是人類所需的八種胺基酸）、脂肪酸、醣類碳水化合物、維生素 A、B1、B2、B6、菸鹼酸、維生素 C、豐富的礦物質（鈣、磷、鐵、鈉、鉀），非常適合全家人飲用，也可以在不同季節，將羊乳入菜或做成甜品，如春季可以做羊奶蒸蛋、羊奶蔬菜濃湯，夏季則可以搭配薏仁做成羊奶薏仁甜品，秋季適合養肺，可以加入百合和銀杏煮粥，冬季則可以做成暖胃的羊奶火鍋；此次圓山大飯店許耀光主廚所做的二道粵式甜品「羊奶菊花繡球豆腐」和「羊雙皮奶」，則四季均適合。

目前在地飼養的羊隻經合法屠宰及嚴謹的檢查程序，於當日限時低溫配送至各地國產羊肉專賣店，消費者透過上網或到認證的國產羊肉專賣店，即可購買到「本土」、「新鮮」及「優質」的國產羊肉，較無羶腥味且肉質細嫩鮮甜，已經成為老饕級的安心好料！

唐代虛詵的《本草食療》中，記載「凡味與羊肉同煮，皆可補也。」「羊肉」為溫補食材，且可以搭配任何食材進補，故在四季可以將羊肉搭配當季食材及合適的烹調方法，在家即可輕鬆烹調既美味又養生的國產好羊料理，如春天可以搭配芥蘭「炒」羊肉，夏季則以冬瓜「炆」羊肉或以咖哩「煮」羊肉，秋季以盛產的時菇「燉」羊肉，冬季則可以藥材當歸加生薑「燉」羊肉湯；圓山大飯店許耀光主廚所研發的八道羊肉創意料理「X.O 醬爆羊柳」、「雙冬紅炆扣羊腩」、「五柳炸羊捲」、「羊肉金瓜炒米粉」、「鮮魚羊肉鍋」、「清湯羊腩」、「馬告燉羊件」及「文思菊花羊肉羹」，為秋冬季滋養料理。

X.O 醬爆羊柳

(炒)

材 料

國產羊里肌肉	3 兩
彩椒	2 兩
西芹	4 兩
蒜蓉、乾蔥蓉、薑片、蔥段	適量

調 味 料

X.O 醬	少許
-------------	----

作 法

1. 國產羊里肌肉切條狀；彩椒切菱形片；西芹切段，備用。
2. 起鍋加少許油，放入炒料爆香，加入羊柳條、彩椒角、西芹、X.O 醬，以大火快炒至熟即可。



羊肉金瓜炒米粉

(炒)

材 料

國產羊里肌肉	1 兩半
南瓜絲	2 兩
蔥花	半兩
土芹珠	半兩
米粉	6 兩

調 味 料

鹽	少許
生抽	少許

作 法

1. 國產羊里肌肉切絲；南瓜切絲；蔥切花；台灣芹菜切成珠狀；米粉放入熱水中泡軟，備用。
2. 起油鍋，放入蔥花爆香，放入南瓜絲炒軟，再加入羊肉絲拌炒至熟，最後放入米粉拌炒，加調味料 調味即可。



五柳炸羊捲

(炸)

材 料

國產羊里肌肉	3 兩
馬蹄	1 兩
五香粉、胡椒粉	少許
腐皮	1 張
韭	少許
香菜	少許

調 味 料

五柳糖醋醬 (20 份)	
白醋	1 斤
番茄醬	2 兩
糖	9 兩
酸梅	4 錢
檸檬	1/2 個
OK 汁	2 兩
桔汁	2 兩
鹽	2 錢

作 法

1. 將國產羊里肌肉剁成羊絞肉；馬蹄切碎粒；韭菜切粒狀；香菜切末；腐皮泡水至軟，備用。
2. 將五柳糖醋醬材料放入鍋中，攪拌均勻，以小火煮開即可。
3. 將羊絞肉加入馬蹄粒、韭菜粒、香菜末及五香粉、胡椒粉調味並攪拌勻後，用腐皮包成長捲型。
4. 將油加熱至 160 度，放入羊肉捲油炸至熟，起鍋後淋上五柳糖醋醬。



雙冬紅炆扣羊腩

(炆)

材料

國產羊腹脇肉或腿部羊腩（帶皮）	12～16兩
老薑塊	2塊
紅蔥頭	半兩
冬筍角	2兩
冬菇片	3片
甘蔗	1兩
馬蹄	1兩
腐皮	半兩
南乳	1/2罐
白腐乳	1罐
水	2500～3000c.c.

調味料

柱侯醬	3兩
-----	----

作法

1. 國產羊腹脇肉或腿部羊腩（帶皮）洗淨切塊，用米酒川燙。
2. 鍋內燒熱油，放入老薑塊爆香，加入紅蔥末、南腐和白腐乳炒勻，放入國產羊肉炒香後加入清水煮滾，加柱侯醬調味後，再放入冬菇、冬筍角、甘蔗、馬蹄、腐皮，以慢火燜煮1至1個半小時即可。
3. 食用前將甘蔗取出，即可上桌。



鮮魚羊肉鍋

(燉)

(魚加羊即鮮字，以此命名)

材 料

- | | |
|----------------|----------|
| 1. 國產羊里肌 | 12 兩 |
| 龍膽魚片 | 10 兩 |
| 2. 米酒 | 少許 |
| 蔥薑 | 各半兩 |
| 高湯 | 1200c.c. |
| 川芎、當歸 | 各 2 片 |
| 枸杞 | 1/2 小匙 |
| 蔘鬚 | 2 條 |
| 紅棗 | 3 顆 |
| 3. 香菜 | 1 兩 |
| 青蒜 | 半兩 |

調 味 料

- | | |
|-------------|----|
| 鹽、胡椒粉 | 少許 |
|-------------|----|

作 法

1. 香菜切小段；青蒜切斜段，備用。
2. 國產羊里肌肉洗淨，切塊後川燙，取出用清水沖洗，放入砂鍋，加入米酒、蔥、薑片、高湯、川芎、當歸、枸杞、蔘鬚、紅棗用小火燉 1 個小時，加入鹽、胡椒調味。
3. 最後將龍膽魚片放入砂鍋內，用小火煮約 15 分鐘，食用前放入香菜及青蒜即可。



料理示範：台北圓山大飯店金龍廳 許耀光主廚



清湯羊腩 (燉)

材 料

國產羊腹脇肉	12 ~ 16 兩
薑絲	1 兩
紅棗	6 粒
當歸片	1 片
川芎	4 片
枸杞	少許
水	1200 c.c.

調 味 料

鹽	1 小匙
---------	------

作 法

1. 國產羊腹脇肉洗淨切塊，用米酒川燙，取出備用。
2. 燉盅加入水、國產羊腹脇肉塊和所有材料，放入蒸籠以中火燉約 45 分鐘至 1 小時即可。



馬告燉羊件

(燉)

材 料

國產羊里肌肉	4 兩
馬告	10 顆
火腿粒	4 粒
豬肉丁	2 粒
薑絲、韓松茸	2 片
高湯	300 c.c.

調 味 料

鹽	少許
---------	----

作 法

1. 國產羊里肌肉洗淨切切成 2 塊。
2. 將國產羊里肌肉及所有材料放入碗中，加入高湯，放入蒸籠以中火燉約 30 分鐘即可。



文思菊花羊肉羹

(煮)

材 料

豆腐	半盒
羊肉絲	2 兩
菊花	3 朵
香菇絲	1 兩
薑絲	少許
南瓜泥	2 兩

調 味 料

太白粉水	適量
鹽	1/2 小匙

作 法

1. 國產羊肉切細絲；豆腐切成文思狀的細絲，備用。
2. 菊花加 300c.c. 熱水泡開成菊花水，備用。
3. 南瓜隔水加熱蒸 30 分鐘後，用攪拌機打成泥狀，備用。
4. 鍋燒熱倒入米酒，加入薑絲、香菇絲、菊花水以大火煮滾，倒入南瓜泥，再放入羊肉絲及豆腐煮熟，加太白粉水勾芡，最後加鹽調味即可。



羊奶菊花繡球豆腐

(甜品)

材 料

羊奶 60c.c.
芙蓉豆腐 1 塊

調 味 料

蜂蜜 1/2 小匙

作 法

1. 將芙蓉豆腐切成細絲放入水中，塑形成菊花狀。
2. 羊奶放入碗中，加蜂蜜調味，再放入菊花狀豆腐即完成。



羊雙皮奶

(甜品)

材 料

羊奶	100g
蛋白	一只
薑汁	少許
檸檬皮	少許

調 味 料

砂糖	半兩
----------	----

作 法

1. 檸檬皮磨碎末，備用。
2. 將羊奶、蛋白、砂糖、薑汁攪拌均勻後過篩，倒入碗中，烤箱加熱至180°C隔水烤約15分鐘至熟成。
3. 上桌前灑上檸檬皮碎末提味即可。





發行單位  中華民國養羊協會
出 刊 中華民國 104 年 11 月
理 事 長 張福隆
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
計畫編號
企劃單位  華饌推展美食有限公司
協辦單位  圓山大飯店

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 f 中華民國養羊協會



本書所有圖文、內容為中華民國養羊協會所有，未經本會同意，不得任意轉載本刊內容之圖文著作。