

地中海風鮮乳料理

歐洲人將鮮乳當做主食超過一千年以上，生活中鮮乳佔有不可或缺的重要地位。

全球鮮乳最大的產地在歐洲，歐洲最大的牛乳產地，在法國南部、義大利北部的環地中海平原，這裡的鮮乳產量之豐，真可謂是正宗的「鮮乳故鄉」！

在這裡，鮮乳不僅供給飲用並製成各種乳製品，同時還被大量使用於各種美食料理，在法式、義式等地中海風料理尤其顯著。如果用我們熟悉的比喻，鮮乳更進一步成了地中海料理的「白色醬油」，在調理食材時，它可以用來浸漬、去腥，以改變食材的風味與口感。烹調的時候，用來蒸、煮、炒、炸、燜、燻、焗、焗、烤……鮮乳的滋味，被發揮的淋漓盡致！

想了解「鮮乳料理」的極緻滋味，品味「地中海風鮮乳料理」，就快快行動吧！

10 鮮乳寒食帖 國產鮮乳料理食譜

托斯卡尼奶油蔬菜塔

食譜設計：陳峻勝

材料：煮好的白花菜打成泥100g 煮好的紅蘿蔔打成泥100g
煮好的菠菜打成泥100g 蛋3個 起士75g 牛乳60cc
起士粉60g 鹽少許 胡椒粉少許 巴西里100g
九層塔少許 大蒜少許 橄欖油 鹽 胡椒粉

做法：■蛋打發，加起士、適量奶油、起士粉、與三種蔬菜泥分別混合均勻。■將三種顏色蔬菜泥置於烤盤成形，分成三層，像義大利國旗的顏色，而且分層刷上奶油。■置入烤箱180度烤30分鐘。

TIPS 烤時須在烤盤外加個大盤，而大盤內記得要加水。

特色 新鮮蔬菜搭配濃濃鮮乳香味，是托斯卡尼居民的最愛，也是國人可以烹調食用的一道美食。

普羅旺斯牛奶麵皮蔬菜卷

食譜設計：陳峻勝

材料：蛋 麵粉 鮮乳 特級橄欖油 鹽 綠蘆荀(川燙)
紅椒切成長條(川燙) 杏包菇(煎熟上色)

做法：■蕃茄沙司：紅蕃茄切成小丁，洋蔥切碎，九層塔切碎，紅辣椒去子切碎，加橄欖油、糖、鹽拌在一起調成沾料。■麵皮：將所有食材混合攪拌至濃稠度，用小鍋煎成薄餅。■將煎好薄餅包川燙好的蔬菜，淋上調味好的蕃茄沙司醬汁即可

TIPS 很適合素食者食用，在講究身心靈健康的時代，這道菜很值得推廣。

特色 清爽配上淡淡鮮乳蛋皮和爽口的蕃茄沙司醬，會讓人如置身於普羅旺斯港午後陽光般享受，再配一杯白酒，就是全世界最享受的人了。



鮮乳寒食帖 國產鮮乳料理食譜 11



拿坡里奶油焗明蝦

食譜設計：陳峻勝

材料：大明蝦3隻 大蒜碎20g 洋蔥切碎10g 白酒20cc
煎上色蕃茄切半 青花菜 特級橄欖油5g 鮮乳80cc
起士粉10g 鹽 胡椒粉
濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)

做法：■大明蝦醃大蒜和香料(百里香、鼠尾草)、煎上色烤一下，再加白酒烤至熟。

醬汁：■洋蔥大蒜炒香，加白酒濃縮至乾，加鮮乳略煮後再加入濃稠材料，煮至濃稠淋在明蝦上，撒起士粉烤上色即可。

TIPS 蝦肉煮熟易變硬，加入鮮乳會讓肉質較嫩，為料理加分。

特色 拿坡里人常將乳品入菜，由於當地盛產海鮮，所以在拿坡里，奶油焗明蝦這道家常菜，相對也很有代表性。



巴賽隆那白酒鮮乳焗雞

食譜設計：陳峻勝

材料：1支去骨土雞腿 30g大蒜碎 20g洋蔥碎 160cc白酒
220cc鮮乳 1青花菜 香菇 紅椒
濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)。

做法：■奶香洋芋：將洋芋去皮切小丁，大蒜和洋蔥碎炒香，加入洋芋丁炒2分鐘，再加150cc鮮乳濃縮至稠狀，加起士粉調味。■白酒奶油焗雞：去骨土雞撒白胡椒和鹽、少許白酒；沾麵粉煎上色，加大蒜和白酒，濃縮至乾，加鮮乳煮15分，再加濃稠材料，煮至濃稠狀。

TIPS 加大蒜和白酒時記得蓋上蓋子，可讓白酒去除雞肉腥味。

特色 台灣土雞肉質鮮美，多汁、多膠質，配合西班牙料理的做法，可以把土雞特色表現更完美。

佛羅倫斯奶油香草魚卷

食譜設計：陳峻勝

材料：香酥的香料麵包捲上做成的魚捲
半條鱸魚去鱗去骨片成菲力 大蒜碎20g 洋蔥切碎10g
白酒20cc 蕃茄煎上色 青花菜 特級橄欖油5cc
鮮乳50cc 起士粉10g 鹽 胡椒粉
濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)。

做法：■奶油軟化炒香，用大蒜和百里香、麵包粉一起爆香。■鱸魚去鱗去骨片成菲力，捲香料麵包粉和迷迭香，放入350度烤箱烤，15分即可。■將洋蔥大蒜炒香，加白酒濃縮至乾，加鮮乳煮5分鐘，再加濃稠材料煮至濃稠狀為醬汁。

特色 佛羅倫斯奶油香草魚卷用鮮乳去魚腥，包裹香料麵包下去烤，很適合怕腥的朋友食用。

法式奶油田雞燴飯

食譜設計：陳峻勝

材料：田雞腿去皮加少許白胡椒粉加150cc鮮乳浸一天
大蒜碎20g 洋蔥切碎10g 白酒20cc 米15g 蕃茄煎上色
青花菜 特級橄欖油5g 鮮乳50cc 起士粉10g 鹽 胡椒粉
濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化，一起調均)。

做法：■先將米和大蒜洋蔥碎炒香，加少許白酒縮乾後，加鮮乳煮熟調味，撒起士粉炒即可。■浸泡好田雞腿，沾麵粉煎上色，加白酒放入350度烤箱烤15分鐘即可。

TIP 田雞煎上色時，火候和時間都要足夠，才能讓表皮緊繃，把雞肉內層的鮮美肉汁保留住。

特色 田雞跳來跑去活動力強，較一般雞肉口感更柔嫩，鮮乳和白酒的調味，容易被田雞肉吸收，而讓味道更鮮美。



鮮乳寒食帖 國產鮮乳料理食譜