

家常美味的鮮乳料理

一般人認為，鮮乳用喝的不就好了，幹嘛費工夫大做料理？

的確國產鮮乳營養好喝，應該多多攝取，特別是鮮乳攝取量不及醫師及營養專家建議的標準，甚至不及歐美國家的三分之一時，我們可以說「光喝」並不夠，還論料理。

其實鮮乳入菜做料理一點都不難，只要多一點巧思，不僅能把不夠的營養吃回來，還能增添生活品味呢！

今年冬天，就讓我們一起把喝不夠的鮮乳「吃」回來。



牛乳蕃茄乳酪火鍋

食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

材料：A. 蒜頭1顆 奶油35g 麵粉30g 鮮乳500cc
切達乳酪Cheddar cheese100g(切絲)
葛利亞乳酪 Gruy'ere cheese100g(切絲) 蕃茄汁60cc
梅林辣醬油5cc 白酒45cc
B. 小熱狗6條 法國麵包半條切塊 紅甜椒半顆切塊
黃甜椒半顆切塊 青椒半顆切塊

做法：■將小熱狗、法國麵包、甜椒串成串。■將30g奶油炒香麵粉成油糊約1分鐘，再加入鮮乳攪拌至無顆粒為鮮乳白醬。■將蒜頭切碎，並用奶油炒香。■加入鮮乳白醬、切達乳酪、葛利亞乳酪、蕃茄汁及梅林辣醬油，用小火煮至乳酪融化，再加入白酒調整濃度既為牛奶蕃茄乳酪鍋。■最後附上小熱狗蔬菜串即可。

特色 濃郁香醇蕃茄鮮乳味火鍋，可隨意搭配主食，瑞士的涮涮鍋，適合暖冬，全家圍爐聚。

15



牛乳培根義大利麵

食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

材料：義大利螺旋麵1/2包 鮮乳300cc 培根50g 蒜頭10g
新鮮洋菇100g 蛋黃2顆 洋蔥1/2顆 白酒半杯 鹽
黑胡椒適量 無糖鮮奶油半杯 甜椒丁適量

做法：■將麵燙至8分熟、瀝乾拌油；洋蔥、蒜頭切碎，洋菇切片，培根切丁備用。■鍋熱入奶油炒香培根後，入洋菇及洋蔥拌炒均勻，加白酒濃縮至一半，再加入1杯鮮乳及無糖鮮奶油。■拌入麵條燴煮1分鐘，再將300cc鮮乳及兩顆蛋黃拌均勻，拌入麵中，煮至醬汁濃稠，最後用甜椒丁裝飾及鹽、黑胡椒調味。

特色 利用蛋黃加上鮮乳作成的醬汁，使口感更具滑嫩；食材簡單取得，做法容易DIY，為小朋友最愛料理。

奶焗干貝白菜

食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

材料：白菜切段1/4顆 鮮乳250cc 生干貝100g
起司絲150g 洋菇片50g 洋蔥碎50g 奶油適量
檸檬1/2顆 胡椒及鹽適量 雞高湯100g

做法：■干貝切片醃椒鹽及檸檬汁約3分鐘，用少許奶油將兩面煎成金黃色，備用。■用少許奶油熱鍋融化後，加入洋蔥碎、洋菇片炒香後，先加入白菜炒軟續加葉片，加入高湯及鮮乳用小火燴煮約40分鐘後，加入50g起司條拌勻至白菜濃稠。■拌入干貝再燴煮約2分鐘，用椒鹽調味。■裝盤後在表層鋪上一層起司焗烤成金黃色即可。

特色 中(白菜)與西(焗烤)搭配，將中式白菜搭配上乳酪鮮乳醬，再加上義式干貝的香甜，為創意的中西菜最佳拍檔。

16 鮮乳美食帖 國產鮮乳料理食譜



瑞士水果燕麥片

食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

材料：低脂鮮乳300cc 桂格大燕麥片150g 葡萄乾30g
杏仁片30g 核桃30g 無糖鮮奶油100cc
蜂蜜20cc 富士蘋果(大)1個 新鮮草莓8顆

做法：■杏仁片、核桃先烤過，核桃切碎；(料浸泡最少12小時(入冰箱)。■蘋果去皮刨絲；草莓切丁備用。■冰過後入料(鮮奶油打發)拌勻，再用草莓裝飾即可。

特色 不用煮的燕麥粥，含豐富堅果及水果，高纖低脂、高鈣少負擔，營養又健康的早餐。

藍帶極品乳香豬排

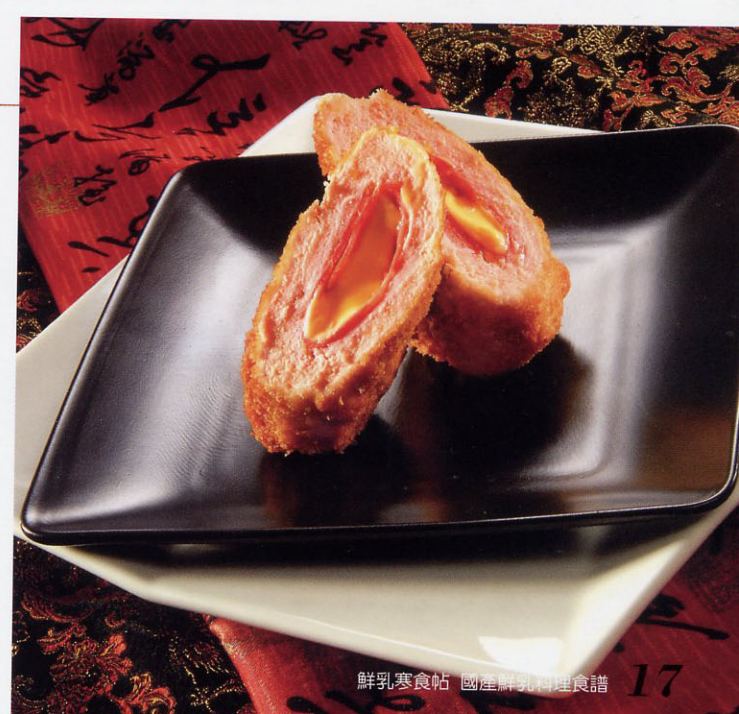
食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

材料：豬小里肌肉(120g)2片 鮮乳300cc 火腿片2片
起司片2片 蒜頭1顆切碎備用 奶油30g 橄欖油100g
低筋麵粉50g 蛋1顆打散 麵包粉50g

作法：■烤箱預溫180°C。■將豬里肌肉展開，用肉槌將肉打平，加入少許的鹽、胡椒及蒜頭調味，並加入鮮乳醃製6小時以上。■將起司片折成長條型，再用火腿將起司條捲起，置於豬肉上捲成豬肉捲。■將豬肉捲依序沾麵粉-蛋液-麵包粉備用。■鍋熱加入奶油及橄欖油放入豬肉捲煎上色，再入烤箱以180°C烤至熟成金黃色(約15-20分鐘)。

特色 將醃製鮮乳後的豬排，再捲上火腿及乳酪，入口即化、口齒乳香，最頂級法式豬排料理。



鮮乳美食帖 國產鮮乳料理食譜

17

推廣國產乳品系列

補助單位：行政院農業委員會【95-救助調整-牧-03(Z)】

發行人：施宗雄

總編輯：陳榮泰

執行編輯：莊碧玉、黃雅萍

攝影：潘家祥

執行單位：中華民國乳業協會

會址：116台北市文山區羅斯福路五段184號3樓

電話：02-29350084

傳真：02-29322906

E-mail：ddat@ms47.hinet.net

企劃製作：大乙傳播事業有限公司

