

和食新藝

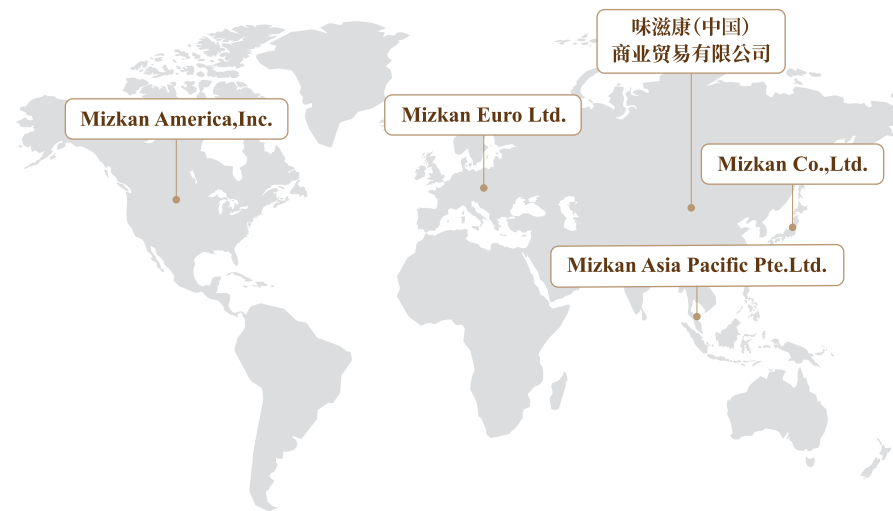
發・表・會



美食家
Master Channels



味滋康™集團 公司概要



日本市場的市佔No.1商品

食醋



柑橘醋



火鍋湯頭



涮涮鍋用沾醬



鰹魚調味露



資料出處：INTAGE SRI
(2016年3月~17年2月)
全國金額所佔比率
項目：本社定義



Mizkan Holdings Co., Ltd.

創業時間：1804年
社員人數：約3,700位
總公司所在地：日本 愛知 半田市
代表董事会長：中埜 和英

集團營業額：2,334億日圓（2017年度）
營業內容：食品製造／販售
營業據點：＜日本國內＞17據點、8工廠；
＜海外＞6據點、19工廠

味滋康台灣分公司：台北市中山區松江路80號10樓 Tel：02-2511-5975 Fax：02-2531-1526

經營理念&方針

- 提供安全、放心、健康、美味的食品讓大家輕鬆愉快地享受健康、享受生活
- 致力生產優良食品豐富人們的飲食文化，透過更多的美味"為生活帶來更多喜悅"
- 業務用產品：為餐廳廚師提供專業優良的好味道。味滋康™研發行銷團隊，幫助各餐廳及調理業者開發職人調味佐料，針對業態需求不同提供各類食譜提案，提升業者在餐飲服務的附加價值

台灣主要業務用產品

食醋・壽司醋



沙拉醬・沾醬



其他



食譜編輯監督

西出 麻子 | Nishide Asako

任職(株) Mizkan MD 本部MD企劃部食譜開發課，擔任家庭用食譜、業務用食譜的設計及開發。

擅長於日本料理、法國菜、義大利菜、西點製作等，並與料理研究家、料理人拜師學藝。

擁有SSI（Sake Service Institute）日本喇酒師、國際喇酒師證照。

書籍

- 「毎日食べたいむすびすし（暫譯：每天都想吃的飯糰菜色）」
食譜監修（幻冬舎出版）
- 「食酢の本（暫譯：食醋的書）」
改訂版監修
- 「子どもが喜ぶお酢すめ料理 お母さん応援レシピ（暫譯：小孩愛吃的推薦醋料理，支援媽媽的食譜）」
監修（素朴社）

講習會

- 新潟縣學校營養午餐協會講習會講師
- Y'smart飲食教育講習會講師
- 長岡市自然觀察教室講師
- 以及在長崎、福岡、福井、大阪、東京都內各地演講

TV

2013年生活情報節目「花丸 MARKET」受邀出場嘉賓

甜醋漬菊花蕪菁



使用食材 [一人份]

05280425	蕪菁 (大頭菜)	200.0 g
05030213	辣椒圈	少許
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	6.0 g

調味料

06122317	味滋康™穀物醋	120.0 ml
05010134	台糖精製細砂	13.5 g

烹調方式

- ① 蕪菁去除葉梗後削皮。
- ② 把蕪菁放入塑膠袋內加入鹽靜置一段時間，揉出水分後用紙巾去除多餘水氣。
- ③ 將蕪菁長葉梗那端朝下，用刀在上切出細緻的格子狀。
- ④ 放入<調味液>醃漬，最後把辣椒圈放上做裝飾。

日式醬燒豬排



使用食材 [一人份]

03180137	豬大里肌切片	100.0 g
01010107	美食家大豆沙拉油	3.0 g
	洋蔥	50.0 g
	大蒜	5.0 g
	高麗菜	100.0 g
	小番茄	20.0 g

調味料

06122317	味滋康™穀物醋	15.0 ml
06021070	統一龜甲萬甘醇醬油 (非基改)	15.0 ml
05010134	台糖精製細砂	9.0 g

烹調方式

- ① 豬肉不切斷入刀痕1.5cm寬像棒球手套狀。洋蔥沿著纖維切1cm寬。大蒜切薄片。
- ② 平底鍋加入沙拉油跟大蒜開火加熱。等蒜片爆香後取出蒜片，放豬排入鍋煎。等兩面都煎至焦香後，加入洋蔥炒熟。
- ③ 把②的蒜片再放入鍋內，加入<調味料>加熱至調味料裹附在豬排上，最後加入「穀物酢」。
- ④ 將切絲的高麗菜跟小番茄放於盤內，擺入③即完成。

使用的味滋康™產品及特色

穀物醋

品號：06122317
規格：500ML / 20入

使用小麥、米、酒粕等穀物原料依照適當比例釀造而成。清爽無嗆鼻異味，適合使用於各式料理的萬用醋。



柳葉魚南蠻漬

使用食材 [一人份]

	柳葉魚	80.0 g
	洋蔥	50.0 g
	胡蘿蔔	25.0 g
	芹菜	37.5 g

甘酢

06122317	味滋康™穀物醋	18.8 ml
05010134	台糖精製細砂	6.8 g
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	0.3 g

烹調方式

- ① 柳葉魚放烤網上烤，中火烤約5分鐘左右，烤至兩面魚皮香酥。
- ② 洋蔥切薄片後泡水後瀝去多餘水分。胡蘿蔔切細絲。芹菜切成4cm寬。
- ③ <甘酢>材料均勻混合。
- ④ 將所有食材放入大碗內拌勻。



花太卷



使用食材 [一人份]

[花朵部分]		
02012704	大橋越光米 (煮熟)	150.0 g
11011023	紅薑片	60.0 g
07120415	全形燒海苔 (梅)	3片
[花芯部分]		
13210201	玉子燒	1個
[白色部分]		
02012704	大橋越光米 (煮熟)	180.0 g
06022924	味滋康™壽司醋 (30-K)	16.0 ml
07120415	全形燒海苔 (梅)	1片

- 烹調方式
- ① 紅薑稍微去除多餘水分後切碎，與白飯混合做成紅色的飯。
 - ② 全形燒海苔取2片切成均等的3等分後，取切好的5片，每一片約放40g①的紅飯後捲起備用。
 - ③ 全形燒海苔上放入②，中央放入切條狀的玉子燒花芯後捲起。
 - ④ 煮好的飯拌入「壽司醋30-K」做成壽司飯，將壽司飯平鋪在全形燒海苔上。
 - ⑤ ④上面擺入③，用竹簾包覆並捲緊。捲好放置10分鐘以上以利固定形狀。
 - ⑥ 將壽司卷切片擺入盤內即完成。



球壽司

使用食材 [一人份]

02012704	大橋越光米 (煮熟)	100.0 g
06022924	味滋康™壽司醋 (30-K)	9.0 g
03132613	日本帶子 (3S干貝)	5.0 g
03132703	壽司墨魚片	5.0 g
13111011	壽司蝦	5.0 g
13020801	冷燻鮭魚 (切片)	5.0 g
13210302	黃金蛋皮	2.5 g
13111806	醬油漬粉紅鮭魚卵	5.0 g
10350101	黑魚子醬	0.1 g
05990436	羅勒葉	0.1 g
	蔥末	0.1 g
	綠紫蘇	0.2 g

- 烹調方式
- ① 在熱呼呼的白飯中，加入「壽司醋30-K」混合均勻。
 - ② 做好的壽司飯各捏成20g左右的圓形。
 - ③ 製做小球壽司
 - 〈生干貝小球〉 擺上切成適當大小的生干貝，最後擺上蔥末裝飾。
 - 〈鮭魚卵小球〉 橫面捲上一層薄蛋皮後，放入鮭魚卵，最後擺上義大利羅勒葉裝飾。
 - 〈煙燻鮭魚小球〉 上面擺上切成適當大小的鮭魚。
 - 〈墨魚小球〉 上面鋪綠紫蘇葉，擺上切成適當大小的花枝。
 - 〈蝦小球〉 擺上切成適當大小的壽司蝦，最後擺上黑魚子醬裝飾。
- ※ 可用保鮮膜包覆緊後，再除去保鮮膜，即可做出漂亮球型！

使用的味滋康™產品及特色 壽司醋 (30-K)

鹹味適中略甜的關西風味壽司醋。

※ 客訂品，需提前三個月預訂。



繽紛多彩惠方卷

使用食材 [一人份]

02012704	大橋越光米 (煮熟)	240.0 g
06022924	味滋康™壽司醋 (30-K)	21.8 g
13210201	玉子燒	50.0 g
13010157	松葉蟹味腿 (9g)	40.0 g
11990636	1/2切海苔 (梅)	3.0 g
06023511	味滋康™金芝麻醬 (練芝麻)	7.5 ml
	小黃瓜	50.0 g
	捲葉萵苣	80.0 g

外裹食材

13020801	冷燻鮭魚 (切片)	30.0 g
13210302	黃金蛋皮	13.0 g
	生火腿	15.0 g
	酪梨	50.0 g

- 烹調方式
- ① (中間材料) 玉子燒切條狀。小黃瓜直切成6等份，去除籽的部分。蟹味腿切成好入口長度。酪梨切成薄片。
 - ② 壽司捲用竹簾上面鋪上保鮮膜，上面平均鋪上用「壽司醋30-K」拌好的120g壽司飯後放上海苔片。
 - ③ 將②靠近自己的這方約1/3的處，擺上①的萵苣葉、玉子燒、小黃瓜、蟹味腿等材料後，淋上「金芝麻醬」後，捲成「の」字形狀的海苔捲。
 - ④ 在③上面鋪蓋上<外裹食材>後用竹簾調整形狀。
- ※ 請將同樣的食材卷，從頭到尾漂亮地完整包覆，捲的如同照片一樣。



大根泥佐

豆腐漢堡排



使用食材 [八份]					
四季豆	20.0 g	白蘿蔔泥	50.0 g	茄子	20.0 g
[漢堡肉餡]					
03130576	豬絞肉6mm (瘦7:肥3)			150.0 g	
13990964	大漢非基改板豆腐			100.0 g	
03012212	低筋麵粉			18.0 g	
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)			1.5 g	
05060205	美食粗粒黑胡椒			0.1 g	
01010107	美食家大豆沙拉油			3.0 g	
	洋蔥 (切末)			50.0 g	
[醬汁 1]					
06022928	味滋康™柑橘調味料			10.0 ml	
06230110	味滋康™鯉魚調味露 (2倍)			10.0 ml	
[醬汁 2]					
06023504	味滋康™柑橘醋醬汁			20.0 ml	

烹調方式

- ① 做漢堡排。將<漢堡肉餡>全部混合，混拌至所有材料表面光滑看不出顆粒為止。
- ② 將①分成2等分，捏成圓型，肉餡中間用手指輕輕壓凹。茄子、四季豆切成好入口大小後燙熟備用。
- ③ 平底鍋放沙拉油後加熱，開大火開始煎②。等到單面煎出焦黃色後翻面轉小火繼續煎，用牙籤戳肉排，如流出透明肉汁就可起鍋放入盤內。
- ④ 煎好的漢堡排上放入蘿蔔泥，將醬汁1、醬汁2混合，淋上即可。



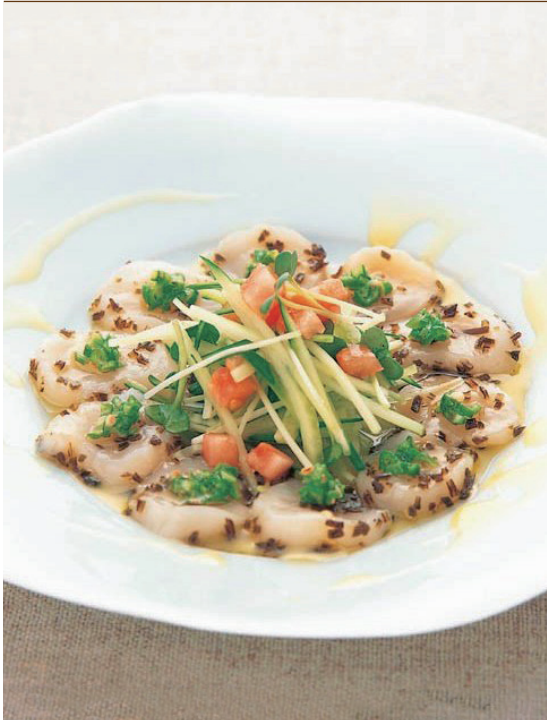
番茄乳酪義式冷麵

使用食材【一人份】			
06022928	味滋康™柑橘調味料	20.0 ml	
01120502	帆船牌橄欖油 (Extra Virgin)	20.0 g	
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	1.0 g	
05060205	美食粗粒黑胡椒 (醬料用)	1.0 g	
04020923	BARONIA天使髮麵 (#1)	70.0 g	
12060635	馬自拉乾酪	30.0 g	
05060205	美食粗粒黑胡椒 (裝飾用)	0.5 g	
	洋蔥	21.0 g	
	番茄	51.5 g	
	新鮮羅勒葉	1.3 g	

烹調方式

- ① 將切成任意大小的洋蔥、「柑橘調味料」、橄欖油、鹽、黑胡椒一起放入果汁機打碎。
- ② 煮好的義大利麵放入冷水中冷卻後，瀝乾水分與①混合均勻後，裝入盤內。
- ③ 燙過後剝皮的番茄、莫扎瑞拉起司都切成一口大小擺在麵上點綴，灑上黑胡椒，最後放上新鮮的羅勒葉裝飾即可。

※ 用果汁機可以打出乳化狀的醬汁，更能裹附在麵條上。若希望涼麵口感更清涼爽口的話，可以將洋蔥磨碎與調味料一起混拌使用。



義式醋漬生干貝 Carpaccio

使用食材【一人份】			
03132613	日本帶子 (3S干貝)	70.0 g	
03130261	秋葵	2.5 g	
06022928	味滋康™柑橘調味料	30.0 ml	
01120502	帆船牌橄欖油 (Extra Virgin)	10.0 g	
11060211	鹽昆布	2.0 g	
	小黃瓜	10.0 g	
	蘿蔔嬰	2.0 g	
	番茄	41.5 g	

烹調方式

- ① 生干貝切薄片後鋪在盤上，上面擺上水煮熟後切末的秋葵做點綴。
- ② 將切絲的小黃瓜、切半長度的蘿蔔嬰、燙過剝皮切成5mm塊狀的番茄自由擺放①的中心後，盤內所有食材上都灑上切細塊的鹽昆布，最後在盤內周圍畫圈似澆淋上「柑橘調味料」和橄欖油。

使用的味滋康™產品及特色

柑橘調味料 品號：06022928
規格：1.8L / 6入

使用柑橘果汁與釀造醋調製而成，呈現豐富口感的調味料。適合使用於火鍋沾醬、涼拌菜、燒烤、炸物等廣泛用途。



秋田米棒鍋



使用食材 [一人份]

03131681	帶皮腿肉丁 (35~45G)	62.5 g
02012704	大橋越光米 (煮熟)	100.0 g
03150103	好菇道舞菇	30.0 g
03150105	好菇道鴻喜菇	30.0 g
13032202	蒟蒻小卷	75.0 g
	牛蒡	40.0 g
	芹菜	42.5 g
	長蔥	75.0 g
	胡蘿蔔	12.5 g

調味料

06230110	味滋康™鰹魚調味露 (2倍)	50.0 ml
	水	200.0 ml

烹調方式

① 蔬菜、雞肉切成好入口大小後備用。

② <烤米棒製作方法>
將煮好的白飯搗碎成米粒形狀約只剩3成為止。
將搗好的米飯黏在竹籤上包覆成米棒狀。
等做好後最後放在砧板上滾一滾調整形狀。
再將米棒烤到米飯表面呈現焦黃色即可。
趁熱邊轉竹籤邊把米棒抽離竹籤。

③ 取土鍋倒入<調味料>加熱煮滾後，從不容易熟的食材依序放入鍋內至煮熟。



北海道鰹魚牛奶濃湯

使用食材 [一人份]

03130104	馬鈴薯丁	75.0 g
03130218	紅蘿蔔丁 (1cm)	25.0 g
13080104	培根	20.0 g
01010107	美食家大豆沙拉油	1.5 g
06230110	味滋康™鰹魚調味露 (2倍)	37.5 ml
03140701	紐西蘭100%全脂鮮奶	187.5 ml
	洋蔥	62.5 g
	綠蘆筍	10.0 g

烹調方式

① 洋蔥切成1.5cm小塊。培根切1cm寬。蘆筍斜成薄片。

② 鍋中擦入沙拉油後開火加熱，將馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、培根入鍋快炒，炒到略熟（馬鈴薯表面呈現略微透明）。

③ 在②倒入牛奶和「鰹魚調味露」加熱至湯滾，煮約10分鐘左右至鍋中食材都煮軟了。

④ 起鍋前，加入蘆筍快速煮一下後熄火盛裝。

※「鰹魚調味露」與牛奶的稀釋比例為6倍（1：5）。



醋漬南蠻竹筴魚

使用食材 [一人份]

03133516	竹筴魚	105.0 g
04121302	馬鈴薯澱粉	105.0 g
01020102	美食家芥花油	105.0 g
	洋蔥	25.0 g
	紅甜椒	9.5 g
	黃甜椒	9.5 g
	細葱 (切蔥花)	3.0 g

調味料

06230110	味滋康™鰹魚調味露 (2倍)	22.5 ml
06122317	味滋康™穀物醋	11.2 ml
05991709	辣椒絲	0.1 g

烹調方式

① 竹筴魚拭乾水分。洋蔥切薄片，紅、黃甜椒切絲。

② 混合<調味料>，加入①的蔬菜醃漬。

③ 竹筴魚灑上太白粉油炸後撈起，趁尚有熱度時放入②裡醃漬。
可依個人喜好，裝盤時灑上蔥花。

使用的味滋康™產品及特色 鰹魚調味露 (2倍)

品號：06230110
規格：1L / 12入

運用日本料理職人技術萃取鰹魚高湯精華，加上獨特極細微米粉碎柴魚片，風味更精進細膩，更加感受純濃餘韻。



柑橘烤肉沾醬



使用食材 [一人份]			
03130575	豬五花肉 (2mm)	75.0 g	
03130733	美國牛帶油胸腹肉 (切片2mm)	50.0 g	
	青椒	30.0 g	洋蔥 50.0 g
	紅甜椒	37.5 g	高麗菜 45.0 g
烤肉沾醬			
06023504	味滋康™柑橘醋醬汁	15.0 ml	
05060205	美食粗粒黑胡椒	適量	
12060669	美食帕瑪森乳酪粉	適量	
05061701	S&B柚子胡椒醬	1.5 g	
	番茄	37.5 g	長葱 25.0 g
	白蘿蔔泥	50.0 g	綠紫蘇 1.0 g

- 烹調方式**
- 準備<烤肉沾醬>的食材。番茄切丁、綠紫蘇大略切一下不用切太細末。長葱的蔥白切成細絲。
 - 青菜、肉片切成好入口大小後，一起烤熟盛盤。
 - 將醬料碗內加入<烤肉沾醬>的食材，最後加入「柑橘醋醬汁」，夾肉片或蔬菜沾取醬汁後享用。
- ※ 推薦的柑橘醋醬汁搭配
- | | | |
|----------------|-------------|------------|
| 1. 番茄丁・黑胡椒・起司粉 | 2. 綠紫蘇・白蘿蔔泥 | 3. 蔥絲・柚子胡椒 |
|----------------|-------------|------------|



牡蠣蔬菜脆片佐柑橘奶油醬汁

使用食材 [一人份]			
12032301	Saputo奶油 (無鹽)(第一次)	2.5 g	
06023504	味滋康™柑橘醋醬汁	7.5 ml	
12032301	Saputo奶油 (無鹽)(第二次)	12.5 g	
03132619	半殼生蠔 (L1)	80.0 g	
13080104	培根	10.0 g	
14020901	冷凍檸檬原汁	1.0 ml	
01020102	美食家芥花油	1.2 g	
13990804	水煮蓮藕	6.2 g	
	紅蔥頭	5.2 g	
	南瓜	11.1 g	
	牛蒡脆片	3.3 g	
	胡蘿蔔	5.2 g	
	番茄乾	2.0 g	
	柳橙	7.7 g	

- 烹調方式**
- 紅蔥頭切末用奶油快速炒過，加入「柑橘醋醬汁」，稍為煮一下再加入奶油。之後加入番茄乾、塩、胡椒（分量外）調味，放一旁保溫備用。
 - 生蠔解凍、去殼並擦乾水分，用培根捲起後放入平底鍋煎熟，將少量的①倒入鍋內翻炒至醬汁裹上食材。
 - 南瓜、胡蘿蔔用削皮器削成薄片，與蓮藕一起以180°C油溫快速炸熟後起鍋。
 - 盤內盛放入②、③與牛蒡脆片，把剩下的①的醬汁澆淋上去，再淋上檸檬原汁，點綴柳橙果肉。
- ※ 柑橘奶油醬汁可去除牡蠣的腥味，更能襯托出食材的美味。
- ※ 可用綜合蔬菜脆片替代，操作更便利。

使用的味滋康™產品及特色 柑橘醋醬汁

品號：06023504
規格：1.8L / 6入

以柑橘果汁為基底的橙醋，加上本釀造醬油調合而成。風味柔順，更能帶出食材鮮甜原味。



生薑水炊雞肉鍋

使用食材 [一人份]			
03131664	去皮腿肉丁 (20~30G)	62.5 g	
03132971	菲律賓白蝦 (31/35)	90.0 g	
11060202	日本昆布 (製成高湯)	750.0 ml	
13990804	水煮蓮藕	25.0 g	
03150105	好菇道鴻喜菇	30.0 g	
07010223	小中香菇	15.0 g	
	胡蘿蔔	25.0 g	水菜 25.0 g
	白蘿蔔	75.0 g	金針菇 25.0 g
	長葱	37.5 g	生薑 25.0 g
	白菜	187.5 g	

沾醬			
06023504	味滋康™柑橘醋醬汁	62.5 ml	
06311402	松井山葵醬	1.5 g	
12090124	Frischli原味優格	2.5 g	
13110634	日本風味真鱈明太子 (減鹽)	5.0 g	
11013705	熟白芝麻粒	1.2 g	
06171401	美食頂級芝麻醬	1.0 g	
	細蔥 (切蔥花)	1.5 g	白蘿蔔泥 7.5 g

- 烹調方式**
- 胡蘿蔔、白蘿蔔切絲。長蔥斜切成2cm寬。白菜切適當大小。鴻喜菇、金針菇去除蒂頭後掰散。香菇泡水去除蒂頭後切成4等份。水菜切除根部切成4cm長。蝦子去除腸泥。
 - 昆布高湯加入薑泥後煮滾，加入①、雞腿肉丁、蓮藕後繼續煮。
 - 5種適合<沾醬>製作方式如下，可選擇喜愛的醬料享用。
 - 「柑橘醋醬汁」+山葵醬
 - 「柑橘醋醬汁」+原味優格
 - 「柑橘醋醬汁」+鰹魚子+細蔥
 - 「柑橘醋醬汁」+芝麻泥+芝麻粒
 - 「柑橘醋醬汁」+白蘿蔔泥
- ※ 推薦的結尾料理吃法（材料食譜份量外）
- 剩下高湯加入白飯後開火加熱，加入「柑橘醋醬汁」調味。最後加入蛋液、青蔥做成鹹稀飯。



鯖魚 吻仔魚

雙魚 什蔬



使用食材 [一人份]

13112313	鹽漬挪威鯖魚片	10.0 g
06123076	白菊 TM 醋	10.0 ml
	吻仔魚	5.0 g
	蘿蔔嬰	5.0 g
	櫻桃蘿蔔	2.7 g

甜醋汁

05010134	台糖精製細砂	0.3 g
06031505	統一四季油膏 (非基改)	1.5 ml
06135201	十全味醃	1.5 ml
06300237	味滋康 TM 料理酒	0.5 ml
06123076	白菊 TM 醋	1.5 ml

烹調方式

- ① 快速炒過吻仔魚。
- ② 將鹽漬鯖魚切成5mm寬片，浸泡「白菊TM醋」約兩個小時後將鯖魚炙烤。
- ③ 蘿蔔嬰用水洗淨後瀝去多餘水氣。櫻桃蘿蔔切成薄片。
- ④ 將①~③拌勻後盛入碗內，淋拌<甜醋汁>。

油醋拌燻鮭



使用食材 [一人份]

13020801	冷燻鮭魚 (切片)	100.0 g
	洋蔥	50.0 g

調味料

06123076	白菊 TM 醋 (白菊 TM 或末廣 TM 擇一)	15.0 ml
06023510	末廣 TM 醋 (白菊 TM 或末廣 TM 擇一)	15.0 ml
05010134	台糖精製細砂	1.5 g
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	1.5 g
01120502	帆船牌橄欖油 (Extra Virgin)	12.0 g
05060205	美食粗粒黑胡椒	0.1 g
	迷你生菜	5.0 g

烹調方式

- ① 洋蔥切成薄片。
- ② <調味料>和①跟醃燻鮭魚一起拌勻，放入冰箱冷藏10分鐘以後取出，盛放入盤內。

※ 可依個人喜好加一些迷你生菜。

使用的味滋康TM產品及特色

白菊TM醋

品號：06123076
規格：20L / 箱

以米為原料，有著順口酸味與酒粕的甘醇美味，香氣純正且酸味醇和的醋，深受日本壽司店愛用。適合使用於壽司等日本料理。

※ 客訂品，需提前三個月預訂。



烤肉壽司飯



使用食材 [一人份]

02012704	大橋越光米 (煮熟)	240.0 g
03130733	美國牛帶油胸腹肉 (切片2mm)	50.0 g
03110117	元氣雞蛋	25.0 g
11013705	熟白芝麻粒	4.5 g
01010107	美食家大豆沙拉油	2.0 g
	生薑	2.5 g
	綠紫蘇	1.0 g
	細蔥	7.5 g

調味料

06135201	十全味醃	3.8 ml
06021070	統一龜甲萬甘醇醬油 (非基改)	3.8 ml

醋飯調味料

06123076	白菊 TM 醋 (白菊 TM 或末廣 TM 擇一)	15.0 ml
06023510	末廣 TM 醋 (白菊 TM 或末廣 TM 擇一)	15.0 ml
05010134	台糖精製細砂	11.2 g
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	2.5 g

烹調方式

- ① 平底鍋放入沙拉油後加熱，將雞蛋炒成炒蛋。平底鍋放入沙拉油再次加熱，炒牛肉並加入<調味料>煎炒至熟備用。再將雞蛋打散，做成炒蛋備用。
- ② 煮好的飯趁熱來回畫圈似淋上<醋飯調味料>做成壽司飯。
- ③ 在②加入炒蛋、白芝麻粒、切絲綠紫蘇、生薑混拌。
- ④ 再將③拌入①的炒牛肉，最後灑上切成蔥花的細蔥增添色彩。

末廣TM醋

品號：06023510
規格：20L / 箱

使用小麥、米、酒粕等穀物原料依照適當比例釀造而成。清爽無嗆鼻異味，適合使用於各式料理。

※ 客訂品，需提前三個月預訂。



竹筍鮮蔬炊飯

使用食材 [一人份]

02012704	大橋越光米	62.5 g
11060202	日本昆布	0.8 g
13990967	油揚切絲	6.6 g
07010223	小中香菇	2.6 g
	竹筍	166.6 g
	水	100.0 ml
	胡蘿蔔	11.1 g

調味料

06230110	味滋康™鰹魚調味露 (2倍)	40.0 ml
05010134	台糖精製細砂	1.5 g
06300237	味滋康™料理酒	5.0 ml
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	0.2 g

烹調方式

- ① 昆布加水浸泡備用。
- ② 白米洗淨放篩網上30分鐘左右瀝乾水分，加入①一起煮飯。
- ③ 竹筍煮熟後剝去筍殼，切成3cm長條形，筍尖對切成梳子片。胡蘿蔔切成3cm長片。乾香菇泡水瀝乾後切細絲。
- ④ 把③的食材與油揚切絲都稍微燙過後撈起再放入<調味料>開火煮至剩下少量湯汁為止。
- ⑤ 在②煮好後再保溫5分鐘，最後加入④一起拌勻即可。



酒香蒸雞佐芝麻醬

使用食材 [一人份]

03131691	帶皮腿排肉 (90~100G)	125.0 g
06300237	味滋康™料理酒	50.0 ml
	水	50.0 ml
	沙拉菜	2.0 g

調味料

06023511	味滋康™金芝麻醬 (練芝麻)	7.5 g
01070505	燈燦調合麻油	2.5 g
06021070	統一龜甲萬甘醇醬油 (非基改)	2.5 ml
05010134	台糖精製細砂	1.5 g
06300237	味滋康™料理酒	3.8 ml
	生薑 (切末)	2.5 g
	長蔥 (切末)	4.0 g

烹調方式

- ① 用竹叉在雞腿各處戳個幾下後，鍋中加「料理酒」和水混合開火煮熟雞腿。
- ② 將<調味料>混合做出芝麻淋醬。
- ③ 將①的雞腿切成1cm左右厚的塊狀，盤中鋪上沙拉菜和雞腿，最後淋上②的芝麻淋醬。

使用的味滋康™產品及特色

金芝麻醬 (練芝麻)

品號：06023511
規格：250ML / 12入

濃郁的芝麻風味與香氣，適合用為沙拉醬、沾醬、與熱炒。

※ 客訂品，需提前三個月預訂。



什蔬豬肉湯

使用食材 [一人份]

13050208	油炸芋頭	50.0 g
03180127	豬肉絲	12.5 g
11060202	日本昆布	2.5 g
13990967	油揚切絲	2.5 g
07010223	小中香菇	15.0 g
03150105	好菇道鴻喜菇	15.0 g
01010107	美食家大豆沙拉油	1.0 g
05060204	美食特級胡椒粉	0.1 g
	細蔥	3.0 g
	白蘿蔔	37.5 g
	胡蘿蔔	25.0 g
	牛蒡	12.5 g

調味料

06300237	味滋康™料理酒	50.0 ml
06230110	味滋康™鰹魚調味露 (2倍)	40.0 ml
	水	180.0 ml

烹調方式

- ① 白蘿蔔、胡蘿蔔切成1cm寬長條片，牛蒡削成片狀。芋頭切切成小塊。昆布用剪刀剪成5mm正方塊。
- ② 香菇泡水去蒂頭切薄片，鴻喜菇去蒂頭後掰成小塊。
- ③ 豬肉絲用沙拉油炒，加入①與油揚切絲一同快炒，接著再加入<調味料>調味燉煮。撈去浮末並且蔬菜也煮熟後，加入②。
- ④ 菇類煮軟就起鍋，盛入碗內並灑胡椒調味，最後灑上切成蔥花的細蔥點綴。

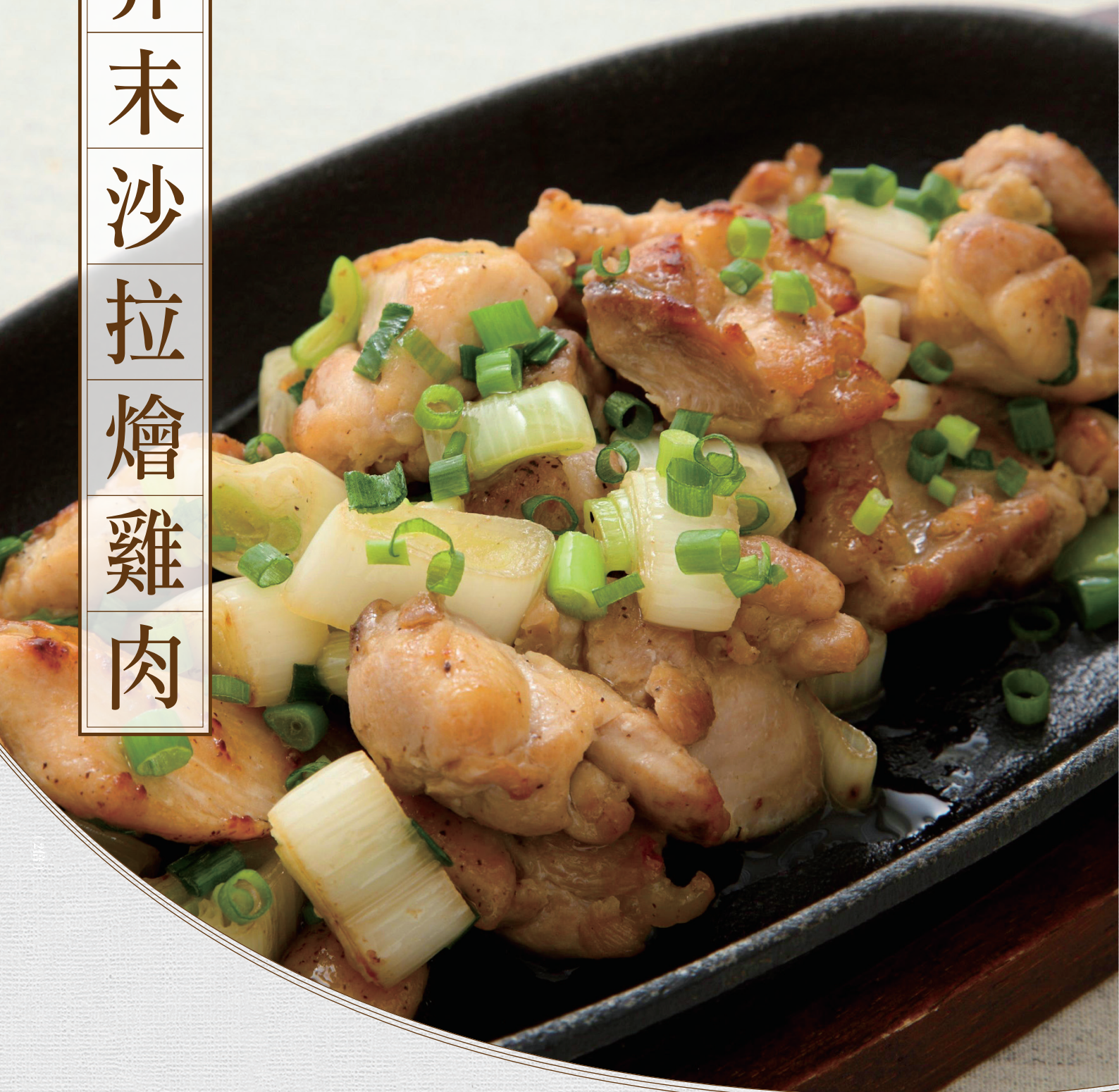
料理酒

品號：06300237
規格：1.8L / 6入

順口有深度的香醇美味，自然風味最能襯托出食材的特色，是料理專用的料理酒。



芥末沙拉燴雞肉



使用食材 [一人份]

03131681	帶皮腿肉丁 (35~45G)	250.0 g
01070505	燈燦調合麻油	15.0 g
06022904	味滋康™沙拉醬 (芥末)	15.0 ml
	細葱 (切蔥花)	11.1 g
	長蔥	83.3 g

烹調方式

- ① 長蔥切成5mm蔥段。
- ② 倒入麻油後加熱平底鍋，用大火快炒長蔥，炒好後先取出。用同一個平底鍋開大火炒雞肉。
- ③ 等到炒熟後，將炒好的長蔥放入，將「沙拉醬（芥末）」入鍋調味，讓食材均勻裹上醬汁。最後將蔥花灑上做點綴。



香煎雞肉總匯沙拉

使用食材 [一人份]

03131681	帶皮腿肉丁 (35~45G)	125.0 g
05030213	美味深礦鹽 (岩鹽/無碘)	適量
05060205	美食粗粒黑胡椒	適量
01010107	美食家大豆沙拉油	6.0 g
06022904	味滋康™沙拉醬 (芥末)	20.0 ml
10390835	骰子酪梨	21.5 g
02990112	非基因改造黃豆	5.0 g
	紫洋蔥	27.1 g
	西洋芹	23.0 g
	番茄	41.2 g
	生菜	15.3 g
	紫高麗菜	5.5 g

烹調方式

- ① 雞肉灑上塩、胡椒後，用加了沙拉油的平底鍋煎熟。
- ② 紫洋蔥、西洋芹切薄片。番茄切成2cm左右塊狀。萵苣、紫高麗菜切成好入口大小。
- ③ 切成一口大小的①、②、骰子酪梨、加入水煮熟的黃豆，最後淋上「沙拉醬（芥末）」享用。

使用的味滋康™產品及特色 沙拉醬（芥末）

品號：06022904
規格：1L / 8入

充滿甘醇醬油與黃芥末籽風味，微辣滋味帶出每一道沙拉美味。



酒蒸豬肉時蔬沙拉

使用食材 [一人份]

03130575	豬五花肉 (2mm)	50.0 g
03130321	玉米筍	10.0 g
06300237	味滋康™料理酒	5.0 ml
06022904	味滋康™沙拉醬 (芥末)	15.0 ml
	山苦瓜	35.5 g
	長蔥	33.3 g
	生薑	10.0 g
	茗荷	5.5 g
	小番茄	10.2 g

烹調方式

- ① 豬五花肉、玉米筍、長蔥和生薑先灑上料理酒後蒸熟。
- ② 山苦瓜切薄片後油炸。
- ③ 盤中擺列好①的豬五花肉片、斜切成片的長蔥、切成半段的玉米筍，淋上「沙拉醬（芥末）」。
- ④ 茗荷切細絲放盤內，灑上②的山苦瓜片、小番茄做裝飾。



炙烤牛肉

雙菇沙拉



使用食材 [一人份]

13100408	澳嫩肩牛排	50.0 g
06022911	味滋康™沙拉醬 (芝麻)	20.0 ml
	生香菇	25.0 g
	杏鮑菇	21.5 g
	水菜	23.5 g
	櫻桃蘿蔔	20.0 g

- 烹調方式
- ① 炙烤嫩肩牛排後切薄片。
 - ② 生香菇、杏鮑菇放烤網上烤熟，杏鮑菇橫刀斜切成大塊。
 - ③ 水菜切成3cm長，櫻桃蘿蔔切成4等份。
 - ④ 盤內擺入①、②、③，淋上「沙拉醬（芝麻）」。



時蔬豆腐沙拉

使用食材 [一人份]

13992022	中華超嫩豆腐 (非基改)	175.0 g
06022911	味滋康™沙拉醬 (芝麻)	10 ml
11990651	柴魚絲	1.5 g
11013705	熟白芝麻粒	1.5 g
03130261	秋葵	8.0 g
	高苣	30.0 g
	番茄	75.0 g

- 烹調方式
- ① 番茄切成一口大小。高苣用手撕成片。
 - ② 秋葵水煮熟後，放入冷水冷卻，切成小段。
豆腐動作輕柔地去除多餘水分，用湯匙一匙匙地挖自己喜歡的
 - ③ 大小後裝在盤內。
 - ④ 在③上面擺上①、②，灑上柴魚絲跟熟白芝麻。
 - ⑤ 最後淋上「沙拉醬（芝麻）」。

使用的味滋康™產品及特色

沙拉醬（芝麻） 品號：06022911
規格：1L / 8入

搭配醬油風味的芝麻醬。可使用在各種菜餚，如日式料理、中餐、西餐等。



嫩煎山藥雞腿肉

使用食材 [一人份]

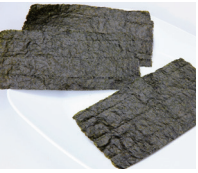
03131681	帶皮腿肉丁 (35~45G)	40.0 g
06022911	味滋康™沙拉醬 (芝麻)	6.00 ml
01010107	美食家大豆沙拉油 (煎炒用)	2.0 g
06022911	味滋康™沙拉醬 (芝麻)	3.00 ml
01010107	美食家大豆沙拉油 (煎炒用)	2.0 g
05990107	S&B七味唐辛子	0.1 g
	山藥	20.0 g
	綠紫蘇	0.4 g
	蔥白絲	2.0 g

- 烹調方式
- ① 雞腿肉用擦了沙拉油的平底鍋煎烤。等煎熟後倒入「沙拉醬（芝麻）」(6ml)拌炒，起鍋備用。
 - ② 山藥切成1cm厚的圓片狀，用擦了沙拉油的平底鍋開小火將山藥兩面都煎至香酥。等煎熟後倒入「沙拉醬（芝麻）」(3ml)讓醬汁裹附在山藥上。
 - ③ 盤內放入②，上面依序疊上綠紫蘇葉和①、蔥白絲、最後灑上七味粉。



使用食材一覽

❄️ 冷凍 ❄️ 冷藏

											
01020102 美食家芥花油 18L / 桶	01010107 美食家大豆沙拉油 18L / 桶	01070505 燈燦調合麻油 3L / 6入	01120502 帆船牌橄欖油 (Extra Virgin) 1L / 6入	02012704 大橋越光米 5KG / 6入	03110117 元氣雞蛋 30粒*8盤 / 箱	13050208 油炸芋頭 3KG / 6入 ❄️	10390835 骰子酪梨 500G / 20入 ❄️	03130104 馬鈴薯丁 1KG / 15入 ❄️	03130218 紅蘿蔔丁 (1CM) 1KG / 15入 ❄️	07120415 全形燒海苔 (梅) 50張 / 72入	11990636 1/2切海苔 (梅) 50枚 / 20入
											
13210201 玉米燒 500G / 20入 ❄️	13210302 黃金蛋皮 48G*10片 / 30入 ❄️	03130733 美國牛帶油胸腹肉 (切片2mm) 1KG / 10入 ❄️	13100408 澳嫩肩牛排 (180G) 10片 / 包，秤重KG ❄️	03180137 豬大里肌切片 (150G) 3KG / 4入 ❄️	03130575 豬五花肉 (2mm) 1KG / 12入 ❄️	11060202 日本昆布 600G / 50入	11060211 鹽昆布 52G / 120入	05280425 辣椒圈 600G / 20入	05991709 辣椒絲 100G / 20入 ❄️	07010223 小中香菇 1斤 / 12入	11990651 柴魚絲 3兩(80G) / 40入
											
03180127 豬肉絲 3KG / 4入 ❄️	03130576 豬絞肉6mm (瘦7：肥3) 1KG / 12入 ❄️	13080104 培根 1KG / 20入 ❄️	03131691 帶皮腿排肉 (90~100G) 1KG / 18入 ❄️	03131681 帶皮腿肉丁 (35~45G) 3KG / 6入 ❄️	03131664 去皮腿肉丁 (20~30G) 3KG / 6入 ❄️	13990967 油揚切絲 500G / 8入 ❄️	13990964 大漢非基改板豆腐 400G / 24入 ❄️	13992022 中華嫩豆腐 (非基改) 300G / 36入 ❄️	03012212 低筋麵粉 3KG / 8入	04121302 馬鈴薯澱粉 3KG / 8入	05010134 台糖精製細砂 1KG / 20入
											
03132703 壽司墨魚片 700G(35P) / 10入 ❄️	03132971 菲律賓白蝦 (31/35) 600G / 12入 ❄️	13111011 壽司蝦 3L*30P / 40入 ❄️	03133516 竹筴魚 25G*400尾 / 箱 ❄️	13112313 鹽漬挪威鯖魚片 4KG(25片) / 箱 ❄️	13020801 冷燻鮭魚 (切片) 1KG / 12入 ❄️	05030213 美味深礦鹽 (岩鹽/無碘) 1KG / 20入	05060204 美食特級胡椒粉 600G / 30入	05060205 美食粗粒黑胡椒 600G / 30入	05061701 S&B柚子胡椒粉 80G / 40入	05990107 S&B七味唐辛子 300G / 30入	11011023 紅薑片 1KG / 6入 ❄️
											
13111806 醬油漬粉紅鮭魚卵 500G / 10入 ❄️	13110634 日本風味真鱈明太子 (減鹽) 500G / 20入 ❄️	03132613 日本帶子 (3S干貝) 1KG / 10入 ❄️	03132619 半殼生蠔 (L1) 180粒 / 箱 ❄️	10350101 黑魚子醬 100G / 24入 ❄️	13010157 松葉蟹味腿 (9g) 270G / 20入 ❄️	06021070 統一龜甲萬甘醇醬油 (非基改) 6KG / 4入	06031505 統一四季油膏 (非基改) 6KG / 4入	06135201 十全味酥 1.8L / 6入	06311402 松井山葵醬 43G / 40入	06171401 美食頂級芝麻醬 3KG / 4入	11013705 熟白芝麻粒 600G / 30入
											
03150103 好菇道舞菇 100G*20包 / 箱 ❄️	03150105 好菇道鴻喜菇 100G*10包 / 4入 ❄️	03130321 玉米筍 1KG / 10入 ❄️	03130261 秋葵 1KG / 10入 ❄️	13990804 水煮蓮藕 3KG / 5入 ❄️	03130222 四季豆 1KG / 10入 ❄️	12032301 Saputo奶油 (無鹽) 1LB / 20入 ❄️	03140701 紐西蘭100%全脂鮮奶 1000ML / 12入 ❄️	12090124 Frischli原味優格 1L / 12入 ❄️	12060635 馬自拉乾酪 2.3KG / 8入 ❄️	12060669 美食帕瑪森乳酪粉 1KG / 12入 ❄️	14020901 冷凍檸檬原汁 850G / 25入 ❄️

業務窗口
名片黏貼處



美食家 食材通路股份有限公司
Master Channels Corporation

免付費客服專線
0800-037580

www.foodsmart.com.tw
service@foodsmart.com.tw

總公司	台南市安南區工業一路58號3樓	TEL : 06-3840096	FAX : 06-3840097
台北批發中心	新北市五股區成泰路二段185號之2	TEL : 02-22951555	FAX : 02-22952552
桃園批發中心	桃園市楊梅區青年路二段299之1號	TEL : 03-4965666	FAX : 03-4965333
台中批發中心	台中市北屯區松竹路一段526之1號	TEL : 04-22395252	FAX : 04-22397066
台南批發中心	台南市安南區工業一路58號	TEL : 06-3840056	FAX : 06-3840076
高雄批發中心	高雄市仁武區高楠公路81號	TEL : 07-3100762	FAX : 07-3100763