

TEKA 料理家
TECHNIK & KÜCHE
家料理



節慶 食譜
Festival Recipes

煎羊排佐 蘋果與 香草青醬

食材

羊排 6片
蝦夷蔥 半把
羅勒葉 半把
巴西利 半把
迷迭香 半把
特級初榨橄欖油
鹽 適量
無鹽奶油 35克
蘋果 3顆
淨水 100ml
白醋 15ml

感應爐設定

左區橋接
大廚功能：燒烤定溫

作法

1. 食物處理機內放入所有香草、鹽、橄欖油，打成略粗的泥狀備用。
2. 蘋果切小塊，與水、白醋、奶油、少許鹽同煮約10分鐘直到柔軟並收汁。
3. 煮蘋果同時，將羊排撒上少許鹽，選擇【左區橋接】以【大廚功能】中的【燒烤】加熱燒烤盤，將羊排燒烤至兩面上色後盛盤，佐上香草青醬即完成。

鴨胸佐 野莓

食材 (6人份)

鴨胸 1片
藍莓或覆盆子 200g
柳橙汁 100ml
巴薩米醋 2cc
辣椒醬 1小匙
鹽與黑胡椒 適量

感應爐設定

煎鴨胸 6-7 段、醬汁 4-5 段

作法

1. 鴨胸皮面化菱格斜刀，均勻撒上適量鹽和胡椒。
2. 平底鍋塗上少許油，鴨胸皮面朝下用小火煎至上色酥脆，約5分鐘，翻面在煎2-3分鐘，取出放置備用。
3. 取一醬汁鍋，放入莓果、柳橙汁、醋、辣椒醬，煮至醬汁濃稠後熄火。
4. 將放置一會兒的鴨胸切片，佐上莓果醬汁與蔬菜。

聖誕 香料紅酒

食材

紅酒 1000cc
柳橙 2顆
檸檬 1顆
丁香 10-15 顆
肉桂 4支
八角 10顆
糖 125g

感應爐設定

煮滾後 設定大廚功能：燉煮定溫 或 3 段火力

作法

1. 紅酒倒入鍋中，加入檸檬與柳橙片、肉桂、八角。
2. 以小火煮約1小時，不要煮滾以免酒精揮發
3. 加入糖攪拌溶解。
4. 趁熱享用。

野菇 酥皮捲

食材

冷凍薄派皮
(Filo pastry sheets)

紅蔥頭 4-5 瓣

綜合野菇500g

火腿100g切小丁

蝦夷蔥 2cc

無鹽奶油 50g 融化

橄欖油1大匙

新鮮百里香

鹽與黑胡椒 適量

烤箱設定

☐ 上下火200°C

作法

1. 將一片派皮鋪平，塗上一層奶油，再疊上一張派皮，在塗上奶油。重複到四張皮。
2. 此時預熱烤箱上下火**200**度。將紅蔥頭切碎，以橄欖油爆香後，加入野菇炒至菇類出水，加入火腿和蝦夷蔥拌炒數分鐘，放涼備用。
3. 將炒料平鋪在派皮上，捲起後密合，在表面上在刷上一層奶油，放入烤箱烤10分鐘。出爐趁熱享用。

英式 烤牛肉



牛肉食材

乾百里香 1小匙

乾迷迭香 1小匙

鹽 2小匙

黑胡椒 1-2小匙

芥末醬 2小匙

特級初榨橄欖油 50ml

牛臀肉 約1.5kg

醬汁食材

無鹽奶油 40g

麵粉 1小匙

烤牛肉的萃取湯汁

高湯 150ml

配菜食材

西生菜

櫻桃番茄

烤箱設定

 上下火230℃ / 170℃

作法

1. 先預熱烤箱上下火230℃。
2. 將牛肉食譜的香料在碗中拌勻，均勻塗抹在牛肉表面，放入烤箱烤20分鐘，之後轉到170℃繼續烤15分鐘。
3. 取出牛肉，放在下方有盛盤的網架上，讓牛肉滴汁，此湯汁將做為醬汁用。
4. 取一醬汁鍋或炒鍋，融化奶油直到奶油變成金黃色，加入麵粉攪拌直到無結塊。加入牛肉湯汁與高湯（若有需要的話）。
5. 將牛肉切片，佐上將汁與配菜即完成。

普羅旺斯 葉子麵包



食材

高筋麵粉 500g

即時酵母 10g

鹽 10g

溫水 350g

橄欖油 (刷麵包)

裝飾用香草與香料
(可省略)

烤箱設定



上下火220°C

作法

1. 先拿出20g溫水，將麵包材料放進攪拌機中，或用手揉約10分鐘直到麵團表面光滑。若覺得麵團過濕，請勿加水，持續揉整幾分鐘，麵團會將水分吸掉。
2. 將麵團整塑成球型，表面塗上一層薄油，放回攪拌盆中蓋上保鮮膜或濕布，發酵2小時。
3. 當麵團膨脹至兩倍大，取出放於檯面上，整呈長方形，然後再一分为二。
4. 底下鋪張烘焙紙，撒上少許手粉，用麵棍將麵團揉成長方型。
5. 運用刮刀、利刀、或餅乾模將麵團刻出樹葉形狀：首先，在橫向中間劃一刀（頭尾不要到底），接著在兩邊畫出3小刀，最後用手小心將劃刀部分撐開。
6. 再度蓋上濕布或保鮮膜，做二次發酵約一小時。
注意發酵時間視室內溫度不同而調整，夏天發酵時間需要縮短。
7. 事先以上下火220°C預熱烤箱，放入一個烤盤在最下層一同預熱。
8. 二度發酵完成的麵包表面塗上一層薄薄橄欖油，並灑上香料、香草。
9. 將麵包放入烤箱中層，並倒入一杯水到預熱的烤盤中【使麵包柔軟，尤其在前20分鐘的烘烤過程中】，烤20分鐘之後，將溫度調降至210°C再烤15分鐘，出爐放量。

註：若希望在麵包中含帶香草或橄欖，可於揉麵團過程中加入。

彩樹 布朗尼 (素食)



食材

黑巧克力 200g
紅糖 100g
香草精 1大匙
椰油100g (或奶油)
地瓜泥 150g
奇亞籽 1大匙
淨水 4大匙
低筋麵粉 75g
酵母 1小匙
鹽 1小匙

裝飾：

白巧克力
抹茶粉 1小匙
糖粉

烤箱設定

 上下火170℃

作法

1. 烤箱預熱170度。將巧克力與奶油放在鍋中融化。
2. 同時將奇亞籽泡水15分鐘形成凝膠狀（此為替代雞蛋）。
3. 做法1.中加入紅糖、奇亞籽凝膠、地瓜泥混和均勻。
4. 先將酵母粉、麵粉、鹽混和後，篩入做法3.中，輕柔混和均勻。
5. 最後加入香草精。
6. 將麵糊倒入鋪有烘焙紙的烤模中（20x25公分）。
7. 放入烤箱烤25分鐘，取出10分鐘後脫模，放到網架上放涼。
8. 分切成三角形狀。
9. 裝飾：融化白巧克力後加入抹茶粉調勻，用湯匙舀起抹茶巧克力醬在蛋糕上裝飾線條，撒上糖粉即完成。

瑞士 檸檬餅

食材

無鹽奶油 220g

白細砂糖 220g

蛋 4顆

低筋麵粉 500g

鹽 一小撮

檸檬皮屑 1顆

烤箱設定

 上下火180℃

作法

1. 大盆中打入3顆雞蛋、糖、少許鹽，打發均勻到略蓬鬆。
2. 加入檸檬皮屑，麵粉分三次加入，每次都要拌勻後再加入，將麵團分成兩部分，放入冰箱冷藏2小時。
3. 烤箱預熱180度。取出麵團，在工作檯面鋪一層烘焙紙，麵團放在上面擱開，星星壓模壓出餅乾形狀，放再鋪有烘焙紙的烤盤上。餅乾若要穿線，可用吸管在餅乾上壓出一個洞。
4. 將一顆蛋打散，再餅乾上塗上一層薄蛋液。
5. 放進烤箱中層烤10-12分鐘直到表面上色。
6. 取出後放於網架上放涼，如有需要可灑上糖粉。

ClearWell 客林渥

www.uc-clearwell.com

客服專線 0800 800 669