



餐飲通路專用

雙主廚的

小吃秘訣

台灣小吃教母
蔡季芳

台灣美食金牌主廚
駱進漢

想吸引更多的主顧客？
經典小吃的湯頭秘訣大公開

升級版



聯合利華
飲食策劃





聯合利華
飲食策劃

聯合利華飲食策劃是世界領先的食品供應商之一，我們成功的基礎在於我們對客戶需求的了解以及員工的專業知識。

1880

我們自1880年起從事餐飲業務，深諳餐飲服務之道。

1億

我們的產品與服務，平均每天接觸1億人。

74

我們與74個國家的
餐廳、飯店緊密合作。

230

我們的全球專業廚師
團隊高達230人。



康寶的歷史可以追溯至1838年，是全球最大食品品牌之一，產品美味且方便使用，幫助世界各地的廚師烹調出專業、美味的食物。



Hellmann's是全球第一沙拉醬品牌，精選高級原料，產品安心有保障，擁有令人讚嘆的味道，幫助您成就最佳美味。



立頓是全球第一茶品牌，獲得雨林聯盟認證，產品安心有保障，持續以光明和活力感染全世界。

要做出美味道地的台灣小吃，好的湯頭絕對是關鍵。

聯合利華飲食策劃秉持著分享烹飪靈感、提供菜色解決方案的初衷，本次特別與台灣知名的小吃達人蔡季芳老師、駱進漢師傅合作，針對經典小吃公開營業用的湯頭，並分享美味秘訣。

無論您是老字號或是新開店家，相信這份食譜都能幫助您的生意再更上一層樓，吸引更多的主顧客！



目錄

雙主廚介紹	01
-------------	----

經典小吃食譜

 廣東粥	03
 台式海鮮粥	05
 泡菜鍋	07
 魷魚羹	09
 大腸蚵仔麵線	11
 海鮮鍋燒麵	15
 關東煮湯頭	17



阿芳老師

台灣小吃教母-蔡季芳

- 名節目主持人焦志方譽其為小吃殺手
- 著有多本暢銷書，包括：
《阿芳的小吃1》、
《阿芳的小吃2—南北小吃72變 台灣美食輕鬆做》、
《阿芳的小吃：72道人氣小吃，24味必勝醬料、湯頭&佐香料》等
- 目前擔任美食節目常駐名師，活躍於廣播電視、報章雜誌及烹飪教室。



駱師傅

台灣美食金牌主廚-駱進漢

- 國際世界廚藝烹飪大師：金牌
- 台灣美食展廚藝邀請賽：總冠軍
- 中國上海食神爭霸賽：金牌
- 台灣美食藝術交流協會 副理事長
- 桃園縣永平商工地方小吃 教師
- 各大電視台節目特約廚師，如《美食王》、《全能美食秀》、《美食鳳味》等
- 駱師父醬味川客菜 創意總監
- 著作《小菜王 100 道餐廳名菜自己做》、《吃五色好氣色》等

廣東粥



標準粥底

10人份

泰國長米	3 量米杯
皮蛋	1 個
沙拉油（2大匙）	30 毫升
粗排骨	5-6 塊
鹽（1.5小匙）	7.5 公克
水	4000 毫升

鯉魚高湯

10人份

水	2500 毫升
康寶鯉魚粉（3大匙）	27 公克
鹽（0.5小匙）	2.5 公克

食材

1人份

絞肉	適量
皮蛋	適量
鮮蝦仁	適量
豬肝片	適量
鯛魚片	適量
蛋適量	適量

最後調味

油條碎	適量
青蔥花	適量

做法

1. 米洗淨加上皮蛋、沙拉油2大匙搓勻放置一晚成粥底米；粗排骨抹上鹽醃一晚成鹹排骨。



2. 鹹排骨略洗，加上粥底米、4000毫升的水煮至沸騰，改中小火烹煮約15分鐘成標準粥底。
3. 2500毫升的熱水加入康寶鯉魚粉3大匙、鹽適量，調成鯉魚高湯。
4. 待客人點餐後，先舀200毫升的鯉魚高湯（約一勺），再加入400毫升的標準粥底（約兩勺），一起煮滾，加上喜好的配料再次煮開，盛碗後加上油條碎、蔥花，灑上白胡椒粉即成。

阿芳老師專業撇步



1. 粥底米是藉由皮蛋中的茶鹼鬆化米質，才能輕鬆熬出化為糜湯的正統廣東粥底。
2. 熬粥時需要使用高深的湯鍋，亦可投入2根不鏽鋼湯匙，可以避免粥汁沸騰淤鍋及焦底。
3. 用來煮粥的絞肉，也可以用少許鯉魚粉及少許水加入絞肉中，攪調成有滋味的鮮肉，讓煮熟的肉丁帶有鮮味也不易變硬。

台式海鮮粥



高湯

10人份

康寶鰹魚粉	48 公克
糖	65 公克
鹽	40 公克
水	4000 毫升

食材

1人份

米飯	200 公克
蚵	5 顆
蛤蜊	2 顆
帶殼蝦	1 隻
中卷	2 片
香菇	5 公克
絞肉	適量
豬肝	3 片

最後調味

芹菜	適量
蔥酥	5 公克
胡椒粉	適量
香油	適量

做法

1. 高湯準備：4000毫升水配48克康寶鰹魚粉、鹽、糖備用。
2. 先將芹菜切花、中卷切粗條、豬肝切片、香菇切絲備用。
3. 待客人點餐後，鍋中加入少許的油，放入肉末、蝦米、香菇爆香，加入450毫升（約一勺半）高湯煮滾，加入白飯200克（約一勺）煮滾。



4. 加入食材：蛤蜊、蚵、蝦仁、中卷、豬肝，煮開後再加入蔥酥和芹菜即可盛碗，續加白胡椒及香油即完成。

駱師傅專業撇步



1. 煮台式鹹粥要用煮熟的白飯（冰過更佳），才會粒粒分明，口感道地。
2. 爆香步驟非常重要，可以增加粥的香氣。
3. 米粒滾後下海鮮到盛碗不宜過久（不超過一分鐘），可以保持海鮮的鮮甜度。
4. 海鮮料要注意新鮮度，出攤的時候若沒有冷凍設備，需要用冰塊保鮮，建議定期更換冰塊，避免海鮮料的鮮度與蛋白質在冰塊溶解的過程中流失。

鮮甜不搶味



泡菜鍋



高湯

10人份

康寶鰹魚粉	48 公克
糖	65 公克
鹽	40 公克
水	4000 毫升

食材

1人份

韓式泡菜	50 公克
豆腐	2 小塊
肉片	30 公克
韭菜	10 公克
蝦子	1 隻
冬粉/麵/飯	1 把
花枝	3 片
豆皮	2 片
蛤蜊	4 顆
蛋	1 顆

做法

1. 高湯準備：4000毫升水配48克康寶鰹魚粉、鹽、糖，煮滾成高湯備用。
2. 泡菜、豆腐、花枝、豆皮、韭菜均切小段備用。
3. 待客戶點餐，取1人份高湯500毫升（約一勺）加入泡菜，煮滾後放入1人份食材，待食材煮熟後再加入蛋，起鍋前放入韭菜即可。



駱師傅專業撇步



1. 將湯頭、韓式泡菜、康寶鰹魚粉一起煮，可以增加湯頭甜味；食物入鍋要煮滾再加入韭菜，香度才夠，湯頭會很甜美。
2. 泡菜鍋湯底調製完成後可以依喜好變換肉片成牛肉、雞肉片，海鮮亦很合適。

升級版



魷魚羹 (10人份)



羹湯底

康寶鰹魚粉（3大匙）	27 公克
水	4000 毫升
醬油（2大匙）	30 毫升

太白粉水

太白粉（10大匙）	100 公克
水	240 毫升

食材

水發魷魚	1200 公克
蒜頭酥（2大匙）	13 公克
筍絲	150 公克
蛋	1 個
九層塔	1 把
柴魚片	1 把

最後調味

沙茶醬	適量
烏醋	適量

阿芳老師專業撇步



1. 鰹魚高湯加上醬油增色，添加蒜頭酥提香，很輕鬆就能調出小吃高湯所需的色香味。
2. 水發魷魚要逆紋切才能保持脆挺不卷曲，泡在冰水中，可以去除泡發魷魚的鹹水味。
3. 去鹹魷魚可以直接投入濃芡羹湯中泡熟，有濃羹包覆，避免魷魚過度脫水而失去口感。也可以用熱水快燙，將魷魚盛碗後立即淋入羹湯。
4. 太白粉水芡芡要分次添加，沸騰後再補，可以保持芡芡後的湯色清澈。
5. 加入羹湯的柴魚片，一定要先裝入袋中揉碎，才不會泡到羹湯中軟化膨脹礙口。

做法

1. 4000毫升水加入康寶鰹魚粉、醬油、鹽煮滾，調成鰹魚高湯。
2. 水發魷魚切逆紋條片，備用。



3. 柴魚片放在乾淨袋子內，隔著袋子揉成細末狀，備用。
4. 蛋打散成蛋液，太白粉加水調成太白粉水。
5. 鰹魚高湯煮沸，加入筍絲、蒜頭酥，即以太白粉水勾芡，再打入蛋汁拉成薄片蛋花、加入柴魚細末，即完成羹湯底。



6. 待客人點餐後，取適量魷魚片投入羹湯中略煮1分鐘即可盛碗，趁熱加入適量的九層塔、沙茶醬及烏醋提香。

大腸蚵仔麵線 (10人份)



基底麵線糊

水	4000 毫升
康寶鰹魚粉（3大匙）	27 公克
醬油（1.5大匙）	22.5 毫升
油（3大匙）	45 毫升
蝦皮（3大匙）	19.5 公克
細油蔥酥（4大匙）	26 公克
紅麵線	370 公克
地瓜粉水	適量

滷大腸頭

大腸頭	600 公克
醬油	90 毫升
水	480 毫升

蚵仔仁

鮮蚵	600 公克
地瓜粉	170 公克

最後調味

烏醋	適量
香菜末	適量
蒜泥	適量

阿芳老師專業撇步



1. 蚵仔仁燙熟一定要用冷開水浸泡漂涼，保持滑而不黏的質感；滷大腸頭剪成小段，仍然要浸泡在滷湯中，才能在舀入滷大腸段時，把適當的滷汁油脂給帶到麵線羹中，增加湯頭口味的層次。
2. 地瓜粉水宜分次添加，沸騰後再補，可以保持湯色的清澈。
3. 鰹魚高湯鮮味足，卻能保有湯底的清澈度，完成的麵線羹才能保有透亮卻滋味十足的羹湯。

做法

1. 4000毫升的熱水加入康寶鰹魚粉3大匙、醬油1.5大匙、調成鰹魚高湯。
2. 大腸頭翻洗乾淨，加上醬油及水入鍋滷至適當軟度，剪成小段。
3. 燒開一鍋水，鮮蚵拌上地瓜粉後過篩，入沸水煮至浮起，撈起泡入冷開水中漂涼，即為蚵仔仁。
4. 以冷油爆香蝦皮至金黃，關火後下細油蔥酥一起拌香，盛起備用。



5. 麵線以清水沖洗瀝乾以漂去部分鹽分，備用。
6. 將高湯煮滾，加入麵線煮滾後，立即以地瓜粉水勾濃芡，沸騰後即可加入蝦皮油蔥拌勻，即為基底麵線糊。



7. 麵線糊盛碗，加上蚵仔仁、滷大腸頭，加上蒜泥、烏醋及香菜即完成。



湯頭要真材實料，
才有自然的鮮甜。

康寶鰹魚粉，
嚴選圓花鰹原料，
湯頭鮮甜如同自製。

升級版



ufs.com



聯合利華
飲食策劃

海鮮鍋燒麵



鯉魚高湯

10人份

水	4000 毫升
康寶鯉魚粉（4大匙）	35 公克
鹽（1.5小匙）	7.5 公克

食材

1人份

鮮蝦	1 隻
蛤蜊	2 個
鯛魚片	2 片
魷魚片	2 片
小貢丸	2 粒
甜不辣	2 條
蛋	1 個
小白菜	2 葉
豬油（1小匙）	5 公克
烏龍麵或炸意麵	1 份
蔥花	適量
油條段或櫻花麵	適量
黑胡椒粒	適量
乾辣椒粉	適量

阿芳老師專業撇步



1. 若是烹煮炸意麵或雞絲麵，不宜過早入湯。
2. 目前市場上烹煮鍋燒麵，多半以新鮮海鮮取代傳統海鮮裹粉炸物，因此烹煮時，可以添加少量豬油使湯頭更順口、增添湯頭香氣。
3. 使用康寶鯉魚粉調製柴魚高湯的比例為1公克：100毫升，鹽的分量則視烹調用途調整。

做法

1. 高湯準備：4000毫升的水煮滾加入康寶鯉魚粉、鹽，調成鯉魚高湯。
2. 取一人份量約400毫升高湯入煮麵鍋，加入烏龍麵（或炸意麵）、小貢丸、甜不辣一起煮至沸騰，再加入海鮮料，並打入蛋，略煮兩分鐘。



3. 熄火前加入小白菜段及豬油。
4. 夾起蝦子避免將蛋弄破，將麵倒入麵碗中，再放上蝦子，灑上蔥花、油條段(或櫻花麵)，並視個人喜好加上黑胡椒粒及乾辣椒粉。



鮮甜不搶味



關東煮湯頭



高湯

10人份

康寶鰹魚粉	48 公克
糖	65 公克
鹽	40 公克
水	4000 毫升
白蘿蔔	600 公克
玉米	300 公克

食材

1人份

甜不辣	2 塊
白蘿蔔	2 塊
黑輪	2 條
小貢丸	2 顆
油豆腐	2 塊
米血糕（切片）	2 片

甜不辣沾醬

海山醬	50 公克
甜辣醬	20 公克
味噌	20 公克
水	80 公克
糖	20 公克

駱師傅專業撇步



1. 先將白蘿蔔、玉米用清水煮出味道後再加入鰹魚粉，才能提出鮮味，使關東煮更加美味。
2. 鮮甜蔬菜加上鰹魚香氣，讓甜不辣美味升級。

做法

1. 高湯準備：將蘿蔔、玉米切塊備用。將4000毫升水加入白蘿蔔、玉米，大火煮約10分鐘後，轉小火再煮10分鐘。
2. 待蔬菜甜味出來後，加入康寶鰹魚粉、糖、鹽，煮滾即成高湯。
3. 將黑輪、小貢丸、油豆腐、米血糕，甜不辣放入高湯中煮熟，保溫備用。
4. 取1人份食材，淋上醬汁即可，可另配一碗高湯出餐。

※製作甜不辣沾醬：將所有材料調勻煮滾後即完成。

升級版





每包*皆附等值5元點數卡
集點換百萬好禮

專屬APP 3秒掃點，
更快集點拿獎



*康寶鰹魚粉1.4kg及1kg

**詳細活動辦法請參考網站ufs.com

3步驟參加集點拿獎

累積點數換7-11、家電、餐券、旅遊等好禮!

1. 下載「廚藝時代」APP：(原「集點拿獎」APP改版)



2. 快速集點：開啟廚藝時代APP中的“QR Code掃描”功能，掃描點數卡上的QR code，點數馬上入帳！或將點數卡放入填妥的活動信封，寄回集點拿獎活動小組。



或



3. 兌換好禮：累積點數後，可在廚藝時代APP中的“兌換好禮”專區，立刻兌換7-11、家電、餐券、旅遊等好禮!

7-ELEVEN商品卡 價值50元 50點 	7-ELEVEN商品卡 價值100元 100點 	7-ELEVEN商品卡 價值500元 500點 
立頓商用紅茶 20gx10包x1袋 價值70元 70點 	威秀電影票x2張 價值480元 480點 	康寶雞粉1kgx6罐 價值1,500元 1300點 
奈米水離子吹風機x1台 (可兌換全國電子等值商品) 價值2,190元 2000點 	夏慕尼新香榭鐵板燒 套餐4人份 價值4,532元 4300點 	旅遊兌換券 價值15,000元 13000點 



聽聽專業的同行 為什麼他們都選擇康寶鯉魚粉？

龍一水餃蕃茄麵



我認為水餃好吃的關鍵在於食材的鮮甜，康寶鯉魚粉口味鮮甜自然，讓水餃口味更鮮美，也讓湯頭更有層次，能夠與各式食材融合不搶味，真的很不錯！

訂貨專線與相關產品資訊

訂貨專線：02-2251-7775

客服專線：0800-081-833

阿諦海鮮麵疙瘩 與魚翅肉羹麵



平常準備一桶康寶鯉魚高湯，煮麵、煮羹、煮湯都很方便。它的湯頭可以讓海鮮料理的鮮味更凸顯，而且「康寶」的品質很值得信賴。



阿秋大腸蚵仔麵線

現在市場好競爭，除了味道好，更要有漂亮的湯色生意才會好。康寶鯉魚粉讓湯頭口味鮮甜，是我一路走來的好味道。

 聯合利華
飲食策劃

更多小吃食譜，請上 ufs.com

