

# 金牌主廚的私房推薦 辦一桌好料犒賞媽媽

媽咪辛苦了！透過金牌主廚陳志昇的私房料理推薦，在家也能輕鬆做出專業級的母親節大餐。

文／羅怡如 攝影／何佳華 諮詢示範、資料提供／陳志昇主廚、《金牌名廚私房中菜寶典》／日日幸福 場地提供／「Wow 哇 串燒 小炒 Beer」居酒屋



透過陳志昇主廚私房料理推薦，在家也能輕鬆做出專業級的母親節大餐。

這一次陳志昇主廚推薦的母親節料理，囊括前菜到甜點，其中還包括一道展現主人誠意的二路菜。

## 總舖師二路菜

「辦桌」可說是台灣最在地的宴席文化風景，辦桌菜更是考驗總舖師的功夫菜。二路菜指的是「辦桌」的

**慰** 勞媽媽一整年的辛苦，慶祝一定非得上館子人擠人，也可以親手為媽媽辦一桌好菜。金牌主廚陳志昇表示，這個屬於媽媽的節日裡，體貼孝順的兒女們不妨為親愛的媽媽做頓飯。

二道菜（第一道是冷盤），屬於澎湃海鮮羹，羹的學問不小，用料非常繁雜且費工；貴賓和主人都是品嘗這道菜來測試廚師的手藝。這道羹會不會煮，從味道、湯頭、食材使用上是否



夠豐富及實在，每一細節是否捕捉到正宗口味，都是關鍵。

◎示範地點：位於景美的「Wow 哇 串燒 小炒 Beer」居酒屋，是陳志昇與徒弟廖書逸研發菜色的基地，跳脫熱炒店的印象，店內提供主廚參與比賽的冠軍料理，如香辣蒙古烤魚等及五星級餐廳料理如八味豆腐等，此外還包括串燒、燒烤、中餐、川菜、日式料理等複合式料理，提供消費者多元選擇。

## 總鋪師二路菜

份量：4～5人份

難易度：★★★★★

材料：

大白菜 1 顆、乾香菇 100g、金針菇 100g、後腿肉 300g、魚漿 200g、花枝漿 100g、花枝 60g、蝦仁 200g、雞蛋 3 個、葡萄籽油 450cc、青蔥段 30g、扁魚酥 30、蒜酥 1 大匙、紅蔥酥 1 大匙 g、蟹腿肉 30g、鮮筍絲 60g、太白粉水 2 大匙

醃料：

醬油 1/2 小匙、五香粉 1/4 小匙、米酒 1/2 大匙、地瓜粉 1 大匙

調味料：

醬油 1 小匙、鹽 1/2 小匙、二砂糖 1 小匙、五印醋 3 小匙、胡椒粉 1 小匙、香油 1/4 小匙、高湯 1200cc



做法：

1. 大白菜洗淨切條狀；乾香菇快速沖洗泡水至軟，切絲；金針菇（剪掉根部）快速沖洗切約 5 公分段狀。
2. 後腿肉切 5 公分粗條；花枝切 5 公分長條；蝦仁挑除腸泥備用。

**Tips** → 蝦仁選用火焰蝦最好。

3. 豬肉條、魚漿和醃料放入調理盆充分拌勻成肉羹漿；各取 50 克花枝漿和花枝條、蝦仁分別混和拌勻。
4. 煮開一鍋滾水，汆燙做法 3 的肉羹大約 1 分鐘；花枝羹、蝦仁羹汆燙約 40 秒鐘，撈起快速泡冰水，瀝乾水分備用。



**Tips** → 肉條羹、花枝羹、蝦仁羹可以一次做多一些，冷凍常備，隨時可以利用，不論是加在湯裡或是麵裡都很美味。

5. 將雞蛋先打成蛋液，鍋中倒入葡萄籽油，以小火燒熱至 180 度，再將



- 雞蛋液倒在篩網（不要太細）均勻撒入油中以中火微炸 20 秒鐘，撈起壓一壓瀝乾油備用。
6. 把鍋裡炸蛋酥的油倒出，鍋中留少許油以小火爆香青蔥段、香菇絲，加入扁魚酥、紅蔥酥，倒入高湯（可用汆燙海鮮羹的水）用大火煮滾，再放入洗淨的蟹腿肉、白菜、金針菇、鮮筍絲，轉小火繼續煮滾。
7. 將蛋酥、全部調味料放入鍋，蓋上鍋蓋轉小火燜煮約 10 分鐘後，放入肉條羹、花枝羹、蝦仁羹，最後淋上太白粉水勾芡即完成。

**Tips** → 淋太白粉水勾芡時火不能開太大，倒入時要一邊攪拌（以防太白粉沉澱）一邊倒。

## 鮮奶紅豆糕

這是一道做法簡單卻很受歡迎的中式點心。口感綿密入口即化，又不會太甜膩，可說老少咸宜。

份量：4 人份

難易度：★★

材料：

蜜紅豆 600g、鮮奶 1 大瓶（600cc）、動物鮮奶油 500cc

調味料：

白砂糖 150g、明膠粉 80g、冷開水 600cc

做法：

1. 蜜紅豆與鮮奶半瓶，放入果汁機裡打成泥，倒入調理盆裡。
2. 白砂糖與明膠粉一起混合，倒入冷開水充分攪拌均勻後，倒入鍋中以小火煮開，續倒入

動物鮮奶油、剩下的半瓶鮮奶、蜜紅豆泥再煮開。

**Tips → 加動物鮮奶油可以讓口感更滑嫩。**

3. 慢慢倒入鋪上保鮮膜的珽瑯深盤裡，拿起一端輕輕摔，排出空氣。

**Tips → 深盤也可以使用底部分開的模具，再鋪上保鮮膜。**

4. 靜置冷卻後，放入冷藏凝凍，取出回溫脫模，再切成菱形或四角形（一口大小）擺盤即可。



## 蘑菇雙冬

可以挑選台灣時令蔬菜，新鮮採收的埔里筊白筍、南投巴西蘑菇，取代江浙名菜的雙冬（冬菇、冬筍），搭配清甜爽脆的青花菜，不論是濃燒或淡炒，滋味都很讚。

份量：2 ~ 3 人份

難易度：★★

材料：

筊白筍 150g、新鮮巴西蘑菇 60g、青花菜 200g、玄米油 600cc、青蔥段 15g、蒜片 15g、辣椒片 15g

調味料：

- A. 鹽少許、香油少許  
 B. 蠔油 3 大匙、米酒 1 大匙、冰糖 1/2 小匙、番茄醬 1/2 小匙、冷開水 200cc

做法：

1. 筊白筍洗淨去殼、削掉底部硬皮、切成 2 公分滾刀塊；新鮮巴西蘑菇快速沖洗，削除蒂頭粗皮，用廚房紙巾拭乾水分、切成 2 公分滾刀塊。

**Tips → 筊白筍建議買帶外殼的回來自行剝除。**

2. 青花菜洗淨，去除老梗再用刨刀器刨除莖

部表面老皮，放進加了調味料 A 的滾水中汆燙十五秒鐘，撈起瀝乾水分切三等份、入盤。

**Tips → 汆燙青花菜時，莖部先放入汆燙 10 秒鐘，再整棵放入滾水裡，可以平均熟成。**

3. 鍋中倒入玄米油以小火燒熱至 180 度，放入筊白筍塊、巴西蘑菇塊，轉中火過油約 30 秒鐘，撈起瀝乾油（或放在廚房紙巾上拭乾多餘油）備用。
4. 鍋中留二大匙油以小火爆香青蔥段、蒜片及辣椒片，加入調味料 B 炒勻，再倒入筊白筍、巴西蘑菇用中火一起拌炒，蓋上鍋蓋轉小火燜煮約 2 分鐘完全入味後即可。



## 冰鎮蔥油雞

製作簡單、食材容易取得，只要掌握好幾個重點，經過完美調味料泡浸的雞腿香氣迷人、皮Q肉彈，咬下去鮮甜雞汁迸在齒頰間，冰涼吃風味更佳，再淋上新鮮三星蔥特調的濃郁醬汁，輕輕鬆鬆便能美味上桌！

份量：2～3人份

難易度：★★

材料：

雞腿 1 隻（600g）、青蔥 10g、薑塊 10g

浸泡油雞調味料：

煮雞的高湯 1800cc、鹽 4 大匙、細冰糖 1 大匙、紅蔥油 3 大匙

青蔥醬材料：

青蔥 100g、薑泥 30g、紅蔥酥油 100cc、鹽 1 大匙、味醂 1/2 匙、冷開水 50cc

青蔥醬做法：

1. 青蔥洗淨瀝乾水分，切 3 公分小段，放入果汁機再加全部醬料打成泥狀倒入調理碗。
2. 鍋中倒入紅蔥酥油 150 毫升以小火燒熱至 180 度，澆淋青蔥泥醬後攪拌均勻即可。



做法：

1. 雞腿洗淨，將雞腿上下拉三次讓雞肉鬆弛；青蔥洗淨去頭尾對切、薑塊用刀腹拍碎。將蔥段、薑塊放入湯鍋加清水蓋住，用大火煮滾後轉小火續滾 5 分鐘，關火燜 40 分鐘。

**Tips → 雞腿選用放山雞或仿土雞，不能使用肉雞，因為肉質會比較軟爛，口感不夠扎實。**

2. 燜煮好的雞腿撈起，急速放入冰塊淨水盆，冷泡約 30 分鐘至雞腿外皮Q彈裡面肉質軟嫩後，瀝乾水分取出骨頭。

**Tips → 冰水中可以讓雞皮緊實，保有彈性，肉質更嫩。**

3. 放入調理盆裡加入全部浸泡油雞調味料，用保鮮膜封好放入冰箱冷藏一天。
4. 取出浸泡好的蔥油雞，切片盛盤，最後淋上自製青蔥醬即可享用。



◎著作  
《金牌名廚私房中菜寶典》、  
《蒸簡單》、《炒菜高手》、以及《台灣100名主廚》、《傳承經典守住台灣味》、《台灣在地小吃》料理示範等

◎得獎紀錄

- 二〇一六年中華美食展國際大賽金牌廚獎
- 二〇一五年中華美食展廚藝大賽金牌廚獎
- 二〇一五年衛福部TOP國家級金帽獎
- 二〇〇八年東南亞推廣台灣美食金牌廚師
- 二〇〇七年第一屆廚王爭霸賽職業組冠軍
- 二〇〇四年台灣觀光協會頒發廚師楷模獎
- 二〇〇三年新加坡文華酒店頒發金牌獎
- 二〇〇三年第一屆中西餐百家名廚廚藝大賽職業組金牌獎
- 二〇〇一年上海食神爭霸賽金牌獎
- 經濟部商業司台灣美食國際化名廚培訓金鼎獎

◎現任

- 中華科技大學專任老師
- 食物製備證照監評老師
- 土地公餐飲開發顧問團隊服務長
- 中華美食交流協會榮譽理事
- 台灣美食藝術交流協會研發理事
- 第一品牌牛肉麵館執行長
- 義廚寶鍋特約金牌名廚
- 電視媒體美食節目金牌主廚

◎經歷

- 交通部觀光局邀請至東南亞國家巡迴美食推廣金牌廚師
- 參與電影《總舖師》料理製作金牌廚師
- 二〇一六年香港東方文華酒店推廣台灣美食
- 二〇一五年台灣觀光局受邀日本推廣台灣美食
- 幸福讚精品飯店廚藝顧問
- 海大王食尚宴會館廚藝顧問

## 陳志昇 Profile



金牌主廚陳志昇（右）與徒弟廖書逸主廚