賞味雲嘉南

Southwest Coast National Scenic Area

局長序 DIRECTOR GENERAL'S WORDS 局長のご挨拶

有道是一方水養一方人，透過在地美食，可以了解當地的風土人情與文化。位在臺灣西海岸的雲嘉南濱海國家風景區，在 2010 年「台灣美食展」以雲嘉南的「海味」與西拉雅的「山珍」等獨特的濱海美食初嶄頭角，成為台灣美食展備受國內外矚目的展區，驚艷四方；而今出版的「賞味雲嘉南」食譜書，更用視覺引領味覺，令旅人閱後遊興大起。

「海風輕拂，澎湃海味，在舌尖上跳舞，由鹹而甘 ..」這正是雲嘉南海味的特色。本書的美食跨越雲林、嘉義、台南三個農漁之鄉，食材有其獨特性，對老饕而言，真正是「川游脈動，味蕾跳躍」，每個縣市開頭的地理介紹用語相當迷人：如「金黃是雲林的顏色」、「穿梭往來的膠筏漁船載著遊客回望舊時鹽田風光」描寫嘉義縣東石鄉、以「葉葉扁舟簇簇鹽山，從耀眼波光中走進柔綠潮汐之間」描繪台南沿海景觀，先以風光吸引人，隨後再帶出當地創意美食。

「賞味雲嘉南」蒐集的食譜都是曾參加 2010 年、2011 年台灣美食展與雲嘉南好食節的作品。每道菜都有個美美的名稱，其精華在食譜上方的「特色」，用精簡的文字引導讀者從心品味每道菜，而每篇文章的「小撇步」則圖文並茂，讓人輕易就可學會，想去當地品嘗，還有餐廳資訊指南，可說是一本實用的美食指南。

觀光局希望能讓國內外旅人在旅程中，透過特色美食深入了解當地文化，體驗到旅行臺灣的感動，因此，本書特別採用中英日對照，不僅可讓您紙上賞味美食，可依樣學作創意料理，一旦有朋自遠方來，「賞味雲嘉南」也是暢遊雲嘉南國家風景區尋找美食的好幫手。

It is said that in different places people drink different water. Therefore, it is possible to understand the folklore and customs of a region by tasting its food. Located on the west coast of Taiwan, the Southwest Coast National Scenic Area attracted many people with its sea food from the Yun-Chia-Nan area and "mountain delicacies" from Siriya in the Taiwan Culinary Exhibition 2010, becoming an attention-grabbing zone in the food show. In Gourmet Food in the Yun-Chia-Nan Area, the colorful photos of those tasty dishes successfully provoke readers' appetites, motivating them to visit these scenic spots themselves.

The seafood in the coastal area of the Yunlin, Chiayi, and Tainan regions is fresh and tasty, like a sea breeze. In this book, gourmet dishes from the fishing ports in Yunlin, Chiayi, and Tainan are introduced. Using delicious and fresh ingredients directly from the sea, the seafood dishes here bring people unique dining experiences. In addition, the geographic details of each county and city are described with charming and lovely words, inspiring readers to visit. For example, the writer describes Yunlin as "golden-yellow in color." In Dongshi Township, "the rubber rafts that carry visitors back and forth across the harbor bring them back to the olden days in saline." Along the coastal region of Tainan, "boats are sailing by salt heaps, bringing visitors in ebbs and flows." The book not only attracts readers with the beautiful sceneries but also with the gourmet foods in these places.

All the dishes and recipes introduced in Gourmet Food in the Yunlin, Chiayi and Tainan Area are famous dishes in the Taiwan Culinary Exhibition in 2010 and 2011. In addition, every dish has an attractive name that makes tasting it more enjoyable. Using precise words to explain the "uniqueness" of each dish, the book is very comprehensive. With easy tips and lovely photos, readers can learn to make these dishes easily. Of course, it also further motivates them to taste those dishes in local restaurants and stalls themselves. With detailed restaurants and food stalls guides, it is a helpful map of local cuisines.

The Bureau of Tourism is excited to guide visitors at home and abroad to taste these local dishes and understand regional cultures during their trips. Indeed, visiting Taiwan is a lovely and exciting experience. In order to allow international visitors easy access to this, it is published in three languages—Chinese, Japanese, and English. Readers can almost feel the gourmet tastes of these dishes just by reading the book. In addition, they can also cook these foods themselves by following the comprehensive recipes. If you are visiting or have friends visiting the Yun-Chia-Nan area, Gourmet Food in the Yun-Chia-Nan Area will be a helpful guide for sightseeing and gourmet food tasting.

有道（ﾖｰﾀﾞｳ）は諺の「一方水養一方人（地域によってその土地ならではの人々が育つという意味）」のようなところで、地元のグルメを通じて、現地の風土・人情と文化を理解することができます。台湾の西海岸にある雲嘉南浜海国家名勝エリアに位置し、2010 年「台湾グルメ展」において雲嘉南地方の「海の幸」とシラヤの「山の幸」などの独特な濱海グルメで頭角を現し、台湾グルメ展で国内外から注目される展示ブースとなり、華やかな登場を遂げました。今回、出版する「雲嘉南地方を味わう」料理レシピ本は、さらに視覚で以て味覚を引き出し、読者が読んだ後に訪れたくなるものに仕上がっています。

「海の風が軽くそよぎ、澎湃の海の幸が、舌先で踊る。しょっぱく甘く ..」それはまさに雲嘉南地方の海の幸の特色です。本書のグルメは雲林・嘉義・台南の 3 つの農村と漁村の故郷を跨いでおります。食材に独特なものがあり、食通に言わせると、まさに「川の流れのように脈動し、味覚が踊る」のようであり、各県市の地理を紹介する文句は非常に魅力的なものがあります。例えば、「黄金は雲林の色である」・「頻繁に行き来する筏ボートが旅客を乗せて古き時代の塩田の風景を望む」は嘉義県東石郷を、「葉のように漂う一艘一艘の船、塚のように積み上げられた一つ一つの塩山、眩い波の光から柔らかな緑の潮の間を進む」は台南沿海の景観を描写しております。先に風景で読者を引きつけて、それから地元の創作グルメを引き出します。

「雲嘉南地方を味わう」で集められたレシピは全て 2010 年・2011 年の台湾グルメ展と雲嘉南地方グルメフェスティバルに出品された作品です。それぞれの料理に美しい名前がつけられており、その真髄はレシピの上部にある「特色」にあります。精緻でシンプルな文字が読者にそれぞれの料理を心から味わいたいと思わせます。またそれぞれのページにある「美味しいコツ」は写真や文書が盛り沢山で、簡単に学べるようにしています。現地で味わいたい場合は、レストランガイドも掲載されており、非常に実用的なグルメブックであるということができます。

観光局は国内外の旅行者が旅の過程において、特色あるグルメを通じて現地の文化を理解し、台湾を旅する感動を体験してほしいと願っています。そのため、本書は特別に中国語・英語・日本語の 3 言語対照を採用し、紙上でグルメを味わえるだけでなく、レシピに基いて創作料理を学べるようにしています。友達が遠方より来たとき、「雲嘉南地方を味わう」は雲嘉南国家景勝エリアを遊ぶ際にグルメを探す良きパートナーにもなります。

交通部觀光局 局長
Director General, Tourism Bureau, MOTC
交通部観光局 局長

賴瑟珍 Sylvia Lai

處長序 DIRECTOR'S WORDS 処長のご挨拶

台灣美食展是美食殿堂的年度盛事，本處與相鄰的西拉雅國家風景區管理處共同加入參展行列，山的豐富、海的澎湃，都是經過美食展名廚深入輔導，在地廚師巧手的悉心烹煮，化為一道道令人讚不絕口的美味佳餚。

雲嘉南濱海國家風景區是跨越雲林、嘉義、台南三個縣市沿海鄉鎮所共同組成的國家風景區，也是一處結合沙洲、潟湖、溼地、近海的觀光遊憩勝地。緊鄰海岸的沿海鄉鎮，早期有多處曬鹽、產鹽的鹽田，也是河川匯流進入海洋的平原地，淡水、鹹水的交流，讓這裡的土壤含鹽量偏高，但卻也因禍得福讓當地的蔬菜瓜果格外甘甜，而沿海養殖漁業、近海漁撈更是涵養出品質極佳的石斑、虱目魚等漁獲。

台灣美食展入選商家皆是地方上數一數二的著名餐廳，參展期間不僅為自家招牌菜打出知名度，經過名廚輔導加強菜色的擺盤、場地佈置、餐飲管理等細節所營造的獨特風格及氛圍，更是搏得長官、民眾及參展同業的滿堂采，同時也為雲嘉南濱海國家風景區的「樂活旅遊」添上一筆。

俗語說「民以食為天」，在觀光旅遊的活動中，「飲食」是最能夠最直接感受味蕾刺激，也最迅速了解當地文化的重點項目。透過「山珍－西拉雅館 VS. 海味－雲嘉南館」與「山水百景食尚展」展覽的重點，參展廠商運用在地食材創造商機與名譽，而管理處也扮演協助者的角色，製作旅遊摺頁、DM、舉辦宣傳輔導的講座與活動，宣傳轄內景點的住宿與餐飲等特色行程，更結合各家餐飲業者、農漁會的伴手禮，希望透過台灣美食展的國際舞台加以宣揚，而錯過台灣美食展民眾也可以藉由本書精美的圖片、詳盡的食譜編印，邀請遊客到雲嘉南濱海國家風景區一同來「賞味雲嘉南」。

For the Taiwan Food Fair, a major event of the year, along with the neighboring Siraya National Scenic Area Administration, we are launching a joint presentation by introducing abundance of the mountains and the soaring seas which, with the help of renowned chefs, are converted into amazing delicacies.

As a national scenic area located among Yunlin, Chiayi and Tainan, the Southwest Coast National Scenic Area is also a tourist and recreational destination in the coastal area because of its sandbanks, lagoons and wetlands. The coastal areas used to see solar salt fields in the plains, where the rivers join the sea. As fresh water meets salt water, the land in the area contains too much salt that makes the vegetables and melons sweeter. At the same time, the coastal fish farms and the offshore fishing produce quality groupers and milkfish among other species.

As the restaurants operating in the Taiwan Food Fair are all renowned businesses in the area, they are all presenting their signature dishes as a way to build their names. The exclusive style and ambient built by the renowned chefs that include table setting, ground layout, culinary management and other details, are earning appraisal by the management, the public as well as the exhibitors. At the same time, the event makes another pleasant tour in the Southwest Coast National Scenic Area.

Suggested by the saying Foodstuff is All Important, in this tourist event, food and beverage make the most attractive elements as the local culture tends to become easily accessible through the 2 elements. In the Siraya Pavilion VS. Seafood － In the Southwest Coast Pavilion, which is a main event in the Scenic Views and Food Fair, the exhibitors are building business opportunities and their brands using local ingredients. On the other hand, the Administration, as a coordinator for the event, is releasing brochures with folding leaves, DMs as well as campaign seminars and programs and promoting package tours including lodge and meals. Further, working with the local restaurants and by presenting giveaways offered by the local farmers' and fishermen's associations, the administration is waging major efforts in building an international stage for the Taiwan Food Fair. If you miss the Taiwan Food Fair, be sure you do read this booklet and the pictures with menus. We welcome you to the Southwest Coast National Scenic Area for its delicacies.

台湾美食展は美食殿堂の盛事であり、本処は近隣の西拉雅国家風景区管理処が共同して出展させていただきました。おかげで、山海の珍味が、美食展の名調理人の指導を得て、それぞれ見事な逸品に仕上がりました。

雲嘉南濱海国家風景区は雲林・嘉義・台南という三つの県市にたまがる沿海の町村から成り立っています。区内には、砂州・潟湖・湿地・海辺といった観光名所が点在しています。沿海部は、かつて製塩が盛んで、海水を干しあげる塩田が広がっていました。河川が海洋にそそぐ平原地帯は、淡水と塩水がまじりあうため、土壌の塩分が高くなります。そのために当地の野菜や果物はひときわ甘く育つとのことです。沿海には養殖漁業・近海漁業が発達し、品質良好なハタやサバヒーなどを産します。

台湾美食展で入選したお店はいずれも地域で一二を争う著名レストランです。出展期間中、看板メニューの知名度を高めるために、それぞれの料理長が盛り付けや会場のインテリア・食材の管理にいたるまで気を遣いました。だからこそ市民や関係者の支持を得ることができたのだと思います。また雲嘉南濱海国家風景区の「ロハスな旅」も大いに好評を博することができました。

俗に「民以食為天（食をもって天となす）」と言います。わけても旅行において、「飲む」「食べる」ことは直接的に当地の文化を了解するもっとも大切な項目でもあります。「山珍－西拉雅館 VS. 海味－雲嘉南館」と「山水百景食尚展」を通じて、出展業者は地産の食材を活用して商機と名誉を勝ち得ました。管理処はわき役として、旅行パンフ・DM・講座などの PR 活動を展開しました。管轄内の宿泊・飲食業者や農協・漁協と力をあわせて、台湾美食展という国際舞台において地域の特色と美食を紹介することがでたと自負しています。台湾美食展にお出かけにならなかった市民の皆さんも、本書の精美な写真や詳しい食譜を通じて、雲嘉南濱海国家風景区の味覚を満喫いただけるのではないかと期待しております。

雲嘉南濱海國家風景區管理處 處長
Director, Southwest Coast National Scenic Area Administration
雲嘉南濱海国家風景区管理処 処長

張我穗 Michael Chang

目錄 contents ディレクトリ

2 局長序
Director general's words
局長のご挨拶

4 處長序
Director's words
処長のご挨拶

8 網羅鮮味 珍饈之饗
Assorted delicacies fease of dainties
山海を網羅する珍味の饗宴

16 海味雲嘉南 - 美食展花絮
The Southwest Seafood-Food Fair tales
海味「雲嘉南」- 美食展の精華

20 雲林縣 Yunlin County 雲林県

港西社區發展協會
Gangxi Community Development Association
港西社区発展協会

22 香酥巧味芽蛋
Crispy Gracilaria Egg
香酥巧味芽蛋

24 馬蹄蛤養生湯
Horseshoe Clam Health Soup
馬蹄蛤養生湯

26 韭香烏魚子
Fragrant Leeks with Mullet Roe
韭香烏魚子

28 焗烤馬蹄蛤
Baked Horseshoe Clam
焗烤馬蹄蛤

30 初戀之滋味
Taste of First Love
初戀之滋味

32 香菇盒子
Mushroom Box
香菇盒子

34 嘉義縣 Chiayi County 嘉義県

海龍園餐廳
Hai Long Yuan Restaurant
海龍園餐庁

36 義式冰鎮活涼鰻
Italian Style Iced Fresh Eel
義式冰鎮活涼鰻

38 深海雙霸相爭豔
Deep Sea Two Overloads Competing with Each Other
深海雙霸相争豔

40 竹袋魚子糯米蒸
Glutinous Rice Steamed Bamboo Bag Fish Roe
竹袋魚子糯米蒸

42 茄汁海味鮮蚵凍
Tomato Sauce Seafood Fresh Oyster Frozen
茄汁海味生蚵仔凍

44 翠玉紅斑映花卷
Cui-Yu-Hong-Ban-Ying-Hua-Juan
翠玉紅斑映花卷

46 醬燒軟骨鯽魚酥
Sauce Cartilage Crucian Carp Crisp
醤燒軟骨鯽魚酥

樺榮海鮮餐廳
Hua Jang Seafood Restaurant
樺榮海鮮餐庁

48 彩霞大道
Colorful Sunset Boulevard
彩霞大道

50 茶香鰻魚
Tea Fragrance Eel
茶香鰻魚

52 韭黃鮮蚵麵線
Yellow Leek Fresh Oyster Vermicelli
韭黄生蚵仔麺線

54 山葵魚子青蘆筍
Horseradish Mullet Roe with Green Asparagus
山葵魚子青蘆筍

56 鹽焗香螺佐五味
Salt Roast Five Flavors Crown Conchs
塩焗香螺佐五味

58 香烤東石海鱸魚
Grilled Spice Dongshi Sea Perch
香烤東石海鱸魚

上好吃店
Shang Hao Chi Restaurant
上好吃店

60 烏魚子骰子
Mullet Roe Dice
烏魚子骰子

62 脆皮蚵卷
Crispy Skin Fresh Oyster
脆皮生蚵仔

64 馬蹄蛤
Horseshoe Clam
馬蹄蛤

66 醋拌鮮蚵
Vinegar Mixed with Fresh Oyster
醋拌生蚵仔

68 蔥燒鯽魚
Scallion Braised Crucian Carp
葱焼鯽魚

70 蜜汁地瓜
Honey Sweet Potato
蜜汁地瓜

黑皮海鮮餐廳
Happy Seafood Restaurant
黒皮海鮮餐庁

72 白玉魚羹
White Jade Fish Thick Soup
白玉魚羹

74 小巧海鮮粿粽
Small and Cute Seafood Rice Cake Dumpling
小巧海鮮粿粽

76 黑皮卡滋蝦捲
Happy Kazi Shrimp Roll
黒皮卡滋蝦捲

78 鯛魚涮涮鍋
Tilapia Japanese-style Hot Pot
鯛魚涮涮鍋

80 海鮮大肉圓
Seafood Large Meatball
海鮮大肉圓

82 黃金烏魚子飯
Gold Mullet Roe Rice
黃金烏魚子飯

84 臺南市 Tainan City 台南市

北門福隆海鮮餐廳
Beimen Fulong Seafood Restaurant
北門福隆海鮮餐庁

86 花田鰻卷
Flower Field Eel Roll
花田鰻卷

88 三杯龍膽魚
Three Cups Giant Grouper
三杯龍膽魚

90 沙拉大卷
Salad Squid
沙拉大卷

92 油香酥鱈
Crispy Fragrant Cod
油香酥鱈

94 干貝四寶盅
Southwest Taiwan Delicacy
干貝四寶盅

96 花跳美味多
Delicious Walking Goby
花跳美味多

鹽鄉民宿餐廳
Salt House Restaurant
塩鄉民宿餐庁

98 鹽焗海大蝦
Salt Roast Sea Tiger Shrimp
塩焗海大蝦

100 鹽焗黃金蛋
Salt Roast Golden Egg
塩焗黄金蛋

102 牛蒡炒肉絲
Burdock Fried Shredded Pork
牛蒡炒肉絲

104 香煎無刺虱目魚
Spiced Fried Thornless Milk-fish
香煎無刺虱目魚

106 虱目魚乾魯三層肉
Milk-fish Braised Side Pork
虱目魚乾魯三層肉

108 虱目魚西瓜綿湯
Milk-fish Immature Watermelon Soup
虱目魚西瓜綿湯

龍門客棧
Long Men Restaurant
龍門客栈

110 鹽焗虱目魚
Salt Roast Milk-fish
塩焗虱目魚

112 鹽焗蝦
Salt Roast Shrimp
塩焗蝦

114 鹽焗蟹
Salt Roast Crab
塩焗蟹

116 香酥魚背鰭
Crispy Fish Dorsal Fin
香酥魚背鰭

118 雙麻魚柳
Double Spicy Fish Fillet
雙麻魚柳

120 香酥牛蒡絲
Crispy Shredded Burdock
香酥牛蒡絲

溪南春休閒度假漁村
Xi Nan Cun Resort Fishing Village
溪南春休閒度假漁村

122 御膳養生粥
Imperial Meal Health Porridge
御膳養生粥

124 紫蘇梅相思魚
Perilla Plum Lovesick Fish
紫蘇梅相思魚

126 魚鄉魚胗酥
Fish Township Crisp Fish Stomach
魚鄉魚胗酥

128 菠蘿鮮蚵球
Pineapple Fresh Oyster Ball
波蘿鮮蚵仔球

130 南都風味魚柳
Southern City Flavor Fish Fillet
南都風味魚柳

132 思慕黃金球
Craving Golden Ball
思慕黄金球

東香台菜海鮮餐廳
Dongxiang Taiwanese Seafood Restaurant
東香台菜海鮮餐庁

134 和風紫洋蔥拌魚皮
Japanese-style Purple Onion mixed with Fish Skin
和風紫洋蔥拌魚皮

136 酸白菜百菇養生鍋
Sour Cabbage mixed Hundred Mushroom Health Hot Pot
酸白菜百菇養生鍋

138 蘆筍蛋豆腐蔥溜魚
Asparagus Egg Tofu Scallion Slippery Fish
青蘆筍蛋豆腐葱溜魚

140 鮮蚵魚腹蒜拌麵線
Garlic Vermicelli with Fresh Oyster & Fish Belly
鮮蚵魚腹蒜拌麺線

142 紅麴羅蔓佐泰式醬
Red Rice Yeast Romaine with Thai Sauce
紅麹蘿蔓佐泰式醤

144 醬燴彩椒紅燒魚柳
Soy Sauce Bell Peppers Cook with Braised Fish Fillet
醤燴彩椒紅焼魚柳

146 雲嘉南好食節 美味料理食譜競賽
Southwest Food Contest for Delicious Cuisine Recipe
雲嘉南グルメフェスティバル 美味レシピコンテスト

網羅鮮味 珍饈之饗

Assorted delicacies fease of dainties

山海を網羅する珍味の饗宴

地跨雲林、嘉義、台南的雲嘉南濱海國家風景區，是百年前先民渡台最早的開發之地。河川帶來的沉積養分、鹽業興衰與海埔新生地的開發，使得沿海農漁資源豐富，營造出「農漁之鄉」的濱海印象。

本區農漁資源以養殖業及近海漁撈為主，與鹽田、海水相鄰的鹽分地帶土壤，則種植有番茄、紅蘿蔔、牛蒡與洋香瓜等作物。由於地處淡水、海水交匯處，農作物因土壤中的鹽分，因而凝聚出高品質、高甜度的豐碩果實。

Located among Yunlin, Chiayi and Tainan, the Southwest Coast National Scenic Area is one of the destinations first explored by the pioneers over a century ago upon arrival in Taiwan. The sedimentary nutrition brought in by the rivers and the ups and downs of the salt industry and the exploration of the new tidal lands all provide the coastal area with abundant agricultural and fishery resources that make the area be known as country of agriculture and fishing.

When it comes to agricultural and fishing resources, aquaculture industry and offshore fishing are the 2 major activities. On the other hand, the salt fields, the salty lands adjacent to the sea are taken for plantations of tomato, carrot, burdock and melon. Located where fresh water meets seawater, the produce is of high quality and the fruits much sweeter thanks to the rich salt contained in the soil.

雲林・嘉義・台南にまたがる雲嘉南濱海国家風景区は、数百年前に大陸からの移民が渡来し、もっとも早期に開発した土地です。塩業の活性化とともに海岸沿いに新生地が開発されました。河川には養分が堆積し、沿海の農漁業資源が豊かなことから「農漁之郷」とも称されています。

当区の農漁業は養殖業や近海漁業を主としています。塩田跡や塩分の多い土壌には、トマト・ニンジン・ゴボウ・メロンなどの作物が植えられています。淡水と海水が合流することから、高品質で糖度の高い果実を生み出すのです。

開合之間 滿嘴鮮甜 Fresh and sweet oyster 浜辺にひそむ幸

牡蠣（鮮蚵）
Oyster (Fresh Oyster)
牡蠣（生ガキ）

產地：彰化、新竹、嘉義、台南、澎湖沿海
產季：一年四季，夏季最肥美
選購要領：選擇形狀完整、汁液不混濁、肉質有彈性者。

Origin: Changhua, Hsinchu, Chiayi, Tainan and the coastal area in Penghu.
Production season: All year, though oyster in summer is the best.
Picking tip: Whole in appearance, clear juice and elastic meat.

産地：彰化・新竹・嘉義・台南・澎湖沿海
シーズン：一年四季、夏季はよく太りベスト
購入時のヒント：形状の整ったもの、汁液の混濁しないもの、肉質に弾力のあるもの

文蛤
Meretrix Lusoria
(Poker-chip Venus)
文蛤（ハマグリ）

產地：彰化、雲林、嘉義、台南
產季：一年四季，秋冬較肥滿
選購要領：色澤明亮、雙殼緊閉，兩個輕敲聲音清脆、響亮、紮實為佳。

Origin: Changhua, Yunlin, Chiayi, Tainan
Production season: All year, though better ones are produced in fall and winter.
Picking tip: Bright color, tight shell, 2 clear and sound tones when knocking the shell, solid meat.

産地：彰化・雲林・嘉義・台南
シーズン：一年四季、秋冬によく太る
購入時のヒント：色彩鮮やかで殻がしっかりしまったもの、二個をぶつけて澄んだ音がするものが豊満

馬蹄蛤
Horseshoe Clam
馬蹄蛤（シレナシジミ）

產地：雲林口湖鄉
產季：一年四季
選購要領：3 年生的馬蹄蛤肉質細緻有彈性，最為美味。

Origin: Hukou, Kouhu Township, Yunlin County in Yunlin
Production season: All year
Picking tip: The 3-year-old horseshoe clam is the most delicious for the elastic meat.

産地：雲林口湖郷
シーズン：一年四季
購入時のヒント：三年物の馬蹄蛤が肉質がよく弾力があってとくに美味。

川游脈動 味蕾跳躍 Live and Delicious Seafood 水辺に躍動する味覚

虱目魚
Milk-fish
虱目魚
(サバヒー=ミルクフィッシュ)

產地：彰化、雲林、嘉義、台南、高雄沿海地區
產季： 5-11 月為盛產期
選購要領：眼睛清澈透明、鰓色鮮紅、鱗片完整無脫落為佳。

Origin: Changhua, Yunlin, Chiayi, Tainan and Kaohsiung coastal area
Production season: Peak season between May and November
Picking tip: Clean eyes, red gills and whole scales.

産地：彰化・雲林・嘉義・台南・高雄沿海地区
シーズン： 5-11 月が最盛期
購入時のヒント：眼が透明・エラが鮮紅色・鱗に脱落がない

台灣鯛
Taiwanese Tilapia
台湾鯛 (イズミダイ)

產地：雲林、嘉義、台南，台南產值最高
產季：4-9 月為盛產期
選購要領：魚體肥碩、色澤亮、魚眼清澈的活體魚為佳；加工後則選擇急速冷凍的真空包裝。

Origin: Yunlin, Chiayi and Tainan having Tainan the best ones.
Production season: Pak season between April and September
Picking tip: Heavy build, bright color, clear eyes. Vacuum packing after rapid freezing.

産地：雲林・嘉義・台南、台南の生産高が最高
シーズン：4-9 月が最盛期
購入時のヒント：魚体が肉厚で、色が鮮明・目が澄んでいる活魚。加工後は急速冷凍の真空パックに

烏魚、烏魚子
Mullet, Mullet Roe
烏魚（ボラ）・烏魚子（カラスミ）

產地：新竹、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄

產季：11 月至翌年 1 月為盛產期

選購要領：海生烏魚子呈金黃色，養殖者為黑黃色；燈照呈半透明狀，輕壓不凹不裂為優。

Origin: Hsinchu, Changhua, Yunlin, Chiayi, Tainan and Kaohsiung

Production season: Peak season between November and January

Picking tip: Sea mullet roe in gold color and the ones produced in nurseries come in dark and yellow color. Under the light, the ones that turn semitransparent and remain whole without cracking when pressed are the best.

産地：新竹・彰化・雲林・嘉義・台南・高雄

シーズン：11 月から翌年 1 月が最盛期

購入時のヒント：野生のカラスミは黄金色、養殖は少々黒っぽい。橙色の半透明状で押すと少しへこむくらいが上物

草蝦
Black Tiger Shrimp
ウシエビ

產地：台灣西南沿海河口

產季：3-5 月、8-11 月

選購要領：外表有光澤，顏色以墨綠色為佳。

Origin: Rivermouths in southeast Taiwan

Production season: Between March and May and August and November

Picking tip: Glowing appearance and in dark green color.

産地：台湾西南沿海河口

シーズン：3-5 月・8-11 月

購入時のヒント：光沢があって、黒っぽい緑色が目安

香螺
Crown Conchs
香螺（テングニシ）

產地：雲林口湖至嘉義東石外傘頂洲
產季：春夏為盛產期
選購要領：觸摸開口處，若腹足會迅速藏入殼中，代表為新鮮螺類。

Origin: Waisanding sandbars between Kouhu, Yunlin and Chiayi
Production season: Peak season in spring and summer
Picking tip: Fresh species would immediately hide the belly and the foot in the shell when you touch the species.

産地：雲林口湖から嘉義東石外傘頂洲にかけて
シーズン：春夏が最盛期
購入時のヒント：開口部に触れると腹足をすっと殻の中に縮めるものが新鮮

劍蝦
Spear Shrimp
劍蝦 (ナガツノスベスベエビ)

產地：台灣西部及東部沿岸
產季：11 月至次年 5 月
選購要領：蝦身鮮豔有光澤，蝦殼硬挺、蝦肉有彈性，外型完整為佳。

Origin: East and West Coast in Taiwan
Production season: Between November and May
Picking tip: Shining and glowing color, hard shell and elastic meat and in whole piece.

産地：台湾西部および東部沿岸
シーズン：11 月から翌年 5 月
購入時のヒント：身に光沢があって弾力があり、殻が硬く、外型が整ったもの

野生石斑
Grouper
石斑魚（ハタ）

產地：嘉義、台南、高雄、屏東、澎湖等地
產季：春夏為盛產期
選購要領：活魚以皮膚發亮、紋路分明者為佳。

Origin: Chiayi, Tainan, Kaohsiung, Pingdong and Penghu among others
Production season: Peak season in spring and summer
Picking tip: Live species with shining skin and clear lines.

産地：嘉義・台南・高雄・屏東・澎湖など
シーズン：春夏が最盛期
購入時のヒント：活魚は皮膚に光沢があって、模様がはっきりしているもの

鮸魚
Brown Croaker
鮸魚（ホンニベ）

產地：苗栗到雲林、嘉義沿海、宜蘭、澎湖等地
產季：春冬為盛產期
選購要領：野生鮸魚魚體較扁，鱗片為銀色；養殖鮸魚身體較圓，顏色為咖啡。

Origin: Coastal areas from Miaoli to Yunlin and Chiayi, Yilan and Penghu among others
Production season: Peak season in spring and winter
Picking tip: Wild brown croakers of flat body, silver scales; cultured brown croakers come in round bodies and in coffee color.

産地：苗栗から雲林・嘉義にかけての沿海、宜蘭・澎湖など
シーズン：春冬が最盛期
購入時のヒント：野生のホンニベは魚体が平べったく、鱗が銀色。養殖のホンニベは身体に丸みがあり、色はコーヒー色

鹽水吳郭魚
Yanshui Tiplpia
塩水呉郭魚（テラピア）

產地：彰化、雲林、嘉義、台南
產季：一年四季
選購要領：台南的鹽水吳郭魚體型較小

Origin: Changhua, Yunlin, Chiayi, Tainan
Production season: All year
Picking tip: The Yanshui tiplpia produced in Yanshui, Tainan is smaller.

産地：彰化・雲林・嘉義・台南
シーズン：一年四季
購入時のヒント：台南の塩水テラピアは体型が小ぶり

紅蟳
Red Crab
ガザミ

產地：台灣四周海域河口、潮間帶及紅樹林間
產季：秋季最佳
選購要領：燈照蟳身若透光低，表示膏黃飽滿；按壓蟹腳若感覺空軟，表示肉不飽實。

Origin: Rivermouths, intertidal areas and mangroves in the perimeter of Taiwan
Production season: Fall
Picking tip: When illuminated with light, the ones that go transparent suggest having more eggs and empty crab legs would indicate unsaturated meat.

産地：台湾四周海域河口・潮間帯およびマングローブ
シーズン：秋季がベスト
購入時のヒント：光に当てて透光度が低いものは味噌が多い。足を押して柔らかいとき肉が詰まっていない場合が多い

散葉結實 甜淡自得

Species With Scattered Leaves Make Best Ones 大地の実り

巧味芽
(龍鬚菜、海菜)
Gracilaria, Agar
巧味芽(龍鬚菜・海菜＝オゴノリ)

產地：雲林以南及宜蘭沿海，雲林縣口湖鄉為最大宗
產季：一年四季
挑選要領：選購加工後的真空包裝，較方便烹煮。

Origin: Yunlin and southern, coastal area in Yilan and Kouhu in Yunlin as major ones
Production season: All year
Picking tip: Vacuum packed for handy preparation.

産地：雲林以南および宜蘭沿海、雲林県口湖郷が最大の産地
シーズン：一年四季
購入時のヒント：加工後は真空パックにすると調理に便利

洋香瓜
Cantaloupe
メロン

產地：雲林、嘉義、台南等地，以台南最多
產季：11 月至翌年 5 月
選購要領：網狀明顯突出、香氣濃郁為佳。

Origin: Yunlin, Chiayi and Tainan among others and Tainan is the main producer
Production season: Between November and May
Picking tip: Outstanding mesh with strong aroma.

産地：雲林・嘉義・台南など。台南が最多
シーズン：11 月から翌年 5 月
購入時のヒント：網目がきっぱりして香りがいいもの

菜脯 (蘿蔔乾)
Dried Radish
菜脯
(蘿蔔乾 = 干し大根)

產地：嘉義縣布袋鎮最多
產季：9 月至翌年 2 月
選購要領：色澤土黃色、具彈性與濕度為佳，避免顏色過白、乾癟、有刺激味者。

Origin: Mainly from Budai Township in Chiayi
Production season: Between September and February
Picking tip: Dark yellow color, sound elasticity and humidity, avoid too white, dry ones and with strong smell.

産地：嘉義県布袋鎮が最多
シーズン：9 月から翌年 2 月
購入時のヒント：色が鈍い黄色で弾力のあるもの。色が白っぽかったり、乾燥していたり、刺激臭のあるものは避ける

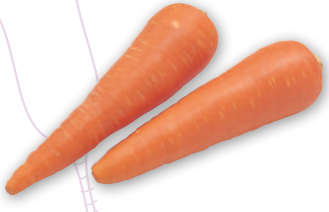
牛蒡
Burdock
牛蒡（ゴボウ）

產地：台南市佳里區、將軍區
產季： 2-4 月為盛產期
選購要領：握著牛蒡較粗端，若自然下垂彎曲，則較鮮嫩。

Origin: Jiali and Jiangjun District, Tannan City
Production season: Peak season between February and April
Picking tip: By holding the thicker end of burdock, a fresh and tender one would drop on its own.

産地：台南市佳里区・将軍区
シーズン： 2-4 月が最盛期
購入時のヒント：ゴボウの太い方を握ったときに先が自然に下がるものはしなやかな証拠

紅蘿蔔
Carrot
人参（ニンジン）



產地：彰化縣芳苑鄉、雲林縣、台南市將軍區。
產季：11 月至翌年 3 月為盛產期
選購要領：顏色鮮豔、表皮光滑、形狀圓直為佳，葉子肥大表示已老化。

Origin: Fangyuan Township, Changhua County, Yunlin County and Jiangjun District, Tannan City.
Production season: Peak season between November and March
Picking tip: Species in vivid color and smooth skin and in round shape are the best. Fat leaves would suggest aged ones.

産地：彰化県芳苑郷・雲林県・台南市将軍区
シーズン：11 月から翌年 3 月が最盛期
購入時のヒント：色鮮やかで表皮に光沢があって、形状が整ったもの。葉が大きいのは老化の証拠

海味雲嘉南－美食展花絮

The Southwest Seafood-Food Fair tales

海味「雲嘉南」- 美食展の精華

山珍 VS 海味　創意菜餚發表會 Press conference of creative delicacies from land and sea 山の珍味 vs 海の珍味 アイデアメニュー発表会

長官、貴賓蒞臨指導 Attending senior officials and guests 出席した来賓たち

馬英九總統親臨開幕活動
President Ma Ying Jeou’s presence at the opening ceremony
馬英九総統自ら開幕イベントに参列

交通部毛治國部長、交通部觀光局賴瑟珍局長與雲嘉南濱海國家風景區管理處張政源處長一起為業者加油
Minister of Transportation and Communications, Mao Chi-kuo, Director of Tourism Bureau, Lai Se-zhen, and the section chief of Tourism Bureau, Chang Zheng-yuan cheered for all the participants.
毛治国部長・賴瑟珍局長・張政源処長が業者を激励

▲交通部觀光局賴瑟珍局長與張志騰召集人大力推廣雲嘉南美食
Director of Tourism Bureau, Lai Se-zhen and Convener, Chang Zhi-teng promote delicacies of Yunlin, Chiayi, and Tainan.
賴瑟珍局長と張志騰召集人が雲嘉南の美食を PR

▲雲嘉南濱海國家風景區管理處張政源處長帶領主廚們行銷雲嘉南美食
Section chief of Tourism Bureau, Chang Zheng-yuan and chefs promote delicacies of Yunlin, Chiayi, and Tainan.
張政源処長とシェフが雲嘉南の美食をアピール

▲交通部觀光局謝淵君副局長偕外國媒體至展攤採訪
Vice Director of Tourism Bureau, Hsieh Wei-jun invited foreign press to interview different exhibitors
謝渭君副局長が海外メディアを伴って店舗を訪問

參展業者 Exhibitors 出展業者

港西社區發展協會
Gangxi Community Development Association
港西社区発展協会

上好吃店
Shang Hao Chi Restaurant
上好吃店

海龍園餐廳
Hai Long Yuan Restaurant
海龍園餐庁

龍門客棧 Long Men Restaurant 龍門客棧

樺榮海鮮餐廳
Hua Jang Seafood Restaurant
樺榮海鮮餐庁

黑皮海鮮餐廳 Happy Seafood Restaurant 黒皮海鮮餐庁

北門福隆海鮮餐廳
Beimen Fulong Seafood Restaurant
北門福隆海鮮餐庁

鹽鄉民宿餐廳
Salt House Restaurant
塩鄉民宿餐庁

東香台菜海鮮餐廳
Dongxiang Taiwanese Seafood Restaurant
東香台菜海鮮餐庁

溪南春休閒度假漁村
Xi Nan Cun Resort Fishing Village
溪南春休閒度假漁村

活動花絮 Behind the activity イベント風景

雲嘉南美食主廚群 Chefs of Yunlin, Chiayi, and Tainan cuisines 雲嘉南美食シェフ群

主廚展廚藝 Chef’s cooking skills
ベテランシェフたちの技

互動遊戲 Interactive games
生き生きとゲームを楽しむ

熱鬧的參觀人潮 Visitors 参観者の人波

媒體採訪 Press report
メディアの取材を受ける

親切旅遊諮詢 Tourist information
旅のインフォメーション

雲嘉南最棒 The best about Yunlin, Chiayi, and Tainan 雲嘉南の魅力

介紹美食 Cuisines’ introduction
美食の紹介

Yunlin County

01 雲林縣

雲林縣／口湖鄉 Kouhu Township

金黃，是雲林的顏色。

朝陽與夕陽

每天乘著膠筏與飛鳥打照面，

悠悠划過地平線上海湖般漫延的魚池。

烏魚汛期一到，

澄黃紅潤的烏魚子，

更將小漁村妝點得喜氣洋洋。

Golden is the color for Yunlin.
Sunrise and sunset,
Meeting with the flying birds everyday when riding the rubber raft,
By sliding at ease across the fisher ponds over the horizon.
When it's the mullet fishing season,
The orange-and-red color mullet roe,
Makes the little fishermen's village joyfully sparkling.

馬蹄蛤主題館
Horseshoe Clam Theme Museum

金こそ、雲林を代表する色です。

朝陽に夕陽、

いかだの上を毎日水鳥が飛び交い、

湖水のような養魚池が光を浴びて輝いています。

銀色に光るボラ、

黄色に潤うカラスミ、

小さな漁村に喜びが満ちます。

港西社區發展協會
Gangxi Community Development Association (The Horseshoe Clam Museum)/ 港西社区発展協会 (馬蹄蛤主題館)

雲林縣口湖鄉港西村養魚路 5 號
No.5, Yangyu Road, Gangxi village, Kouhu Township, Yunlin County 653, Taiwan
雲林県口湖郷港西村養魚路 5 号

05-7970503　08：00 - 17：00

「馬蹄蛤主題館」規畫出摸蛤體驗池、碉堡休憩觀景台，並提供蛤貝 DIY 及風味餐品嚐。

In the Horseshoe Clam Theme Museum, there is an experimental pond for clam catching and the Fort Recreational Observatory is available for the Clam-picking DIY and tasting folkloric meals.

「馬蹄蛤主題館」には潮干狩り体験プール・トーチカ展望台があり、貝殻 DIY やハマグリ料理にチャレンジできる

香酥巧味芽蛋

Crispy Gracilaria Egg

香酥巧味芽蛋

特色 Feature 特色

煎蛋的軟嫩與巧味芽的鮮脆口感，讓蛋香與海味在咀嚼中融合散發。

The tender fried egg and the fresh and crispy gracilaria make the smell of the egg and the seafood linger in your mouth.

タマゴ焼のしなやかさとオゴノリのしゃきっとした口当たりが良く、口の中でタマゴと海産の風味が程よくミックス。

材料

龍鬚菜 2 兩、蛋 3 顆、香菜 10g、蔥花 10g、九層塔數片

調味料

鹽 5g、美乃滋適量

作法

1. 龍鬚菜切碎，加入蛋、香菜、蔥花、鹽攪拌均勻。
2. 熱鍋後，下油鍋煎至兩面呈金黃色澤。
3. 將煎蛋拌點美乃滋捲成筒狀，切塊後可以配上炸過的九層塔或淋上蕃茄醬，即可上桌。

Ingredients

Gracilaria75g、Egg3 pieces
Caraway10g、chopped scallion10g
Basilfew pieces

Condiments

Salt 5g、Mayonnaise moderate

Practice

1. Shred the gracilaria and add in eggs, caraway and chopped scallion as well as salt before stirring the mixture well.
2. After heating the pan, fry the mixture until both sides turn golden.
3. Add mayonnaise onto the fried egg and make it in a roll before cutting it and adding fried basil or tomato sauce for service.

材料

龍鬚菜 30g、タマゴ 3 個、コリアンダー 10g、刻みネギ 10g、九層塔（バジル） 数枚

調味料

塩 5g、マヨネーズ 適量

作法

1. 龍鬚菜（オゴノリ）を細かく切ってタマゴ・コリアンダー・刻みネギ・塩を加え撹拌。
2. 鍋を温めてから、油を入れて両面を黄金色に焼き上げる。
3. 焼けたらマヨネーズを塗って筒状に巻き、切り分けて揚げた九層塔（バジル）をのせるか、トマトケチャップをのせて完成。

馬蹄蛤養生湯

Horseshoe Clam Health Soup

馬蹄蛤養生湯

特色 Feature 特色

馬蹄蛤的鮮甜滋味不需多餘的調味，原汁原味的營養在湯頭中完整保留。

The fresh and sweet horseshoe clam does not need condiments, as the original nutrition is retained in the stock.

馬蹄蛤自身が甘味をもっているので調味料をひかえめに。栄養分はスープの中に残る。

材料

馬蹄蛤 6 粒、、蒜頭 15g、薑絲 10g
枸杞 8g、蔥花 10g、紅棗數顆
蓼髮 1 把、蓮子數顆

調味料

鹽 10g、米酒 5cc

作法

1. 將清水煮沸後，放入蒜頭、薑絲、枸杞、鹽等調味料，及紅棗、蓮子、蓼髮等食材。
2. 馬蹄蛤放入高湯中煮至開口，灑上蔥花，並淋上少許米酒，即可上桌。

Ingredients

Horseshoe clam 6 pieces、Garlic 15g、Shredded ginger 10g、Wolfberry 8g、Chopped scallion 10g、Red date several、Tassel of radix ginseng 1、Lotus seed several

Condiments

Rice wine 5cc

Practice

1. Boil the water and pour in garlic, shredded ginger, wolfberry, salt as well as red date, lotus seeds and tassel of radix ginseng among other ingredients.
2. Put the horseshoe clam into the soup stock and cook it until the clams open up. Pour in the chopped scallion along with a little rice wine before servicing.

材料

馬蹄蛤 6 粒、ニンニク 15g、刻みショウガ 10g、枸杞 8g、刻みネギ 10g、紅棗 数個、蓼髪（漢方）1 束、蓮子 数個

調味料

塩 10g、米酒 5cc

作法

1. 湯を沸かして、ニンニク・刻みショウガ・枸杞・塩など調味料および紅棗・蓮子・蓼髪など食材を入れる。
2. 馬蹄蛤を入れて汁の中で煮る。口が開いたら、刻みネギ、少々の米酒を加えて完成。

韭香烏魚子

Fragrant Leeks with Mullet Roe

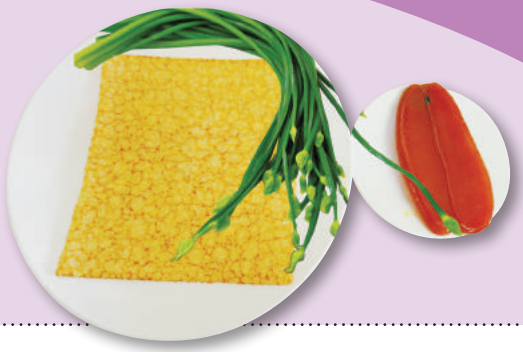
韭香烏魚子

特色 Feature 特色

晶瑩剔透的烏魚子，口感香醇回甘，清爽的蔬果則可去油解膩。

The crystal mullet roe of good texture served with vegetables help get rid of grease.

宝石のように透明感のあるカラスミは、口当たりが良く芳醇な甘さがあり、新鮮野菜が油分を消してくれる。



材料

烏魚子 1 片、蒜苗 1 根、白蘿蔔 80g
韭菜適量、蕃茄適量、水梨適量

作法

1.將烏魚子以 160 度熱油快速炸 5-7 秒，油炸後膨脹可稍微壓實。
2.烏魚子冷卻後切薄片，依據個人口味，可搭配蒜苗、白蘿蔔，或水梨、蕃茄等水果食用。

Ingredients

Mullet roe 1 piece、Scallion 1 piece
White radish 80g、Leek moderate、
Tomato moderate、Water pear moderate

Practice

1. Quick fry the mullet roe at 160°C for 5-7 seconds and you may press it if inflated.
2. Wait until the mullet roe cools down and slice it. Depending on your preference, add in personal condiments such as garlic sprouts, white radish or water pear and tomato among other fruits.

材料

カラスミ1 枚、ニンニクの芽 1 根、
ダイコン 80g、ニラ 適量、トマト適量、ナシ 適量

作法

1.カラスミは 160 度の高温で 5-7 秒さっと揚げる。油で揚げたあと膨れたら少し抑える。
2.カラスミは冷えたら薄く切る。個人の好みで、ニンニクの芽・ダイコン、あるいはナシ・トマトなどフルーツといっしょに食す。

焗烤馬蹄蛤

Baked Horseshoe Clam

焗烤馬蹄蛤

特色 Feature 特色

馬蹄蛤彈牙的貝肉與香濃的金黃起司融為一體，獨特風味是小朋友的最愛。

When the crunchy horseshoe clam and golden cheese mix as one, the exclusive flavor makes children love it.

弾力のある貝肉と香りのあるチーズが一体となって、独特の風味が子供たちに人気。

材料

馬蹄蛤 6 顆、沙拉 90g、起士 120g

作法

1. 將馬蹄蛤以滾水煮開，將蛤肉湯汁倒掉。
2. 蛤肉抹上一層沙拉，在上頭灑上起士絲，放入烤箱烤至顏色金黃，即可取出食用。

Ingredients

Horseshoe clam 6 pieces
Salad 90g、Cheese 120g

Practice

1. Boil the horseshoe clam in water and dump the clam meat soup.
2. Apply one layer of salad along with shredded cheese on the clam meat and put it in the oven and toast it until it turns golden before serving.

材料

馬蹄蛤 6 個、サラダ油 90g
チーズ 120g

作法

1. 馬蹄蛤をゆでて、汁を捨てる。
2. 貝のうえに油を一層をしいて、細く切ったチーズふりかけ、オーブンで黄金に焼き上げる。

初戀之滋味

Taste of First Love

初戀之滋味

特色 Feature 特色

酸甜醬汁消除馬蹄蛤的腥味，將鮮甜與酸甜化為清爽，適合作為開胃菜。

The sweet and sour sauce helps get rid of the strong smell from the horseshoe clam, which makes a good appetizer.

甘酸っぱいソースが馬蹄蛤の臭みをとる。フルーツのさわやかさが心地よい前菜。

材料

馬蹄蛤 6 顆、薑絲 10g、蔥花 10g、蒜頭 20g、太白粉少許、新鮮水果適量、蘿蔓 1 片

作法

1. 將馬蹄蛤搭配薑絲、蔥花與蒜頭以滾水煮開，煮熟後撥開放涼。
2. 新鮮水果如火龍果、奇異果、芒果切塊盛盤，將煮熟的馬蹄蛤肉置於其上，與蔬果一起食用就是一道消暑的涼拌輕食。

Ingredients

Horseshoe clam 6 pieces、Shredded ginger 10g、Chopped scallion 10g、Garlic 20g、Potato starch Little、Fresh fruit moderate、Romaine 1 piece

Practice

1. Boil the horseshoe clam with shredded ginger, chopped scallion and garlic in water and keep it until cool.
2. Slice the fresh fruits such as dragon fruit, kiwi fruit and mango and place the cooked horseshoe clam onto the sliced fruits for service with vegetables as a sound side dish in summer.

材料

馬蹄蛤 6 個、刻みショウガ 10g、刻みネギ 10g、ニンニク 20g、カタクリ粉 少々、新鮮フルーツ 適量、蘿蔓（ロメインレタス） 1 片

作法

1. 馬蹄蛤を刻みショウガ・刻みネギ・ニンニクといっしょにゆでて冷ます。
2. ドラゴンフルーツ・キウイ・マンゴなどフルーツを切って馬蹄蛤といっしょに皿に盛る。野菜といっしょに食すれば夏のスナックに。

香菇盒子

Mushroom Box

香菇盒子

特色 Feature 特色

以香菇呈托的食材，一口咬下後層次感遞現，將蔬菜與海鮮完美融合。

The ingredients stuffed with mushroom have the tastes properly released with your bite as the vegetables and the seafood come in a perfect mixture.

シイタケは各種食材にあう。一口食べると層をなして異なる味覚が現れる。野菜と海鮮が見事に融合。

材料

馬蹄蛤 6 顆、香菇6 朵、韭菜 50g
薑絲 30g、蔥 30g、魚漿 3 兩、
麵粉 2 兩、蛋 1 顆

調味料

鹽 5g、胡椒粉少許、香油 5cc

作法

1. 將馬蹄蛤以滾水煮開備用。
2. 韭菜、薑、蔥切末後，加入魚漿、麵粉、蛋、香油、鹽、胡椒粉一起攪拌。
3. 將香菇蒂頭剪除，背面刻十字。
4. 菇面朝下，在凹陷處放入馬蹄蛤貝肉，再將【步驟 2】的材料包裹其上，以熱油炸至金黃色即可。

Ingredients

Horseshoe clam 6 pieces、Mushroom 6、Leek 50g、Shredded ginger 30g、Scallion 30g、Fish paste 112.5g、Flour 75g、Egg 1 piece

Condiments

Pepper little、Sesame oil 5cc

Practice

1. Boil the horseshoe clam and keep it ready for use.
2. Shred the leek, ginger and scallion and stir it with fish paste, flour, egg white, sesame oil, salt and pepper.
3. Remove the mushroom head pedicle and cut the back in a cross.
4. With the mushroom face down, stuff with the horseshoe clam and wrap it with the ingredients in Step 2 before frying it until it turns golden.

材料

馬蹄蛤 6 顆、シイタケ 6 朵、ニラ 50g、刻みショウガ 30g、ネギ 30g、かまぼこ 3 兩、小麦粉 30g、タマゴ 1 個

調味料

塩 5g、コショウ 少々、白ゴマ油 5cc

作法

1. 馬蹄蛤をあらかじめゆでておく。
2. ニラ・ショウガ・ネギを切り、かまぼこ・小麦粉・タマゴ白身・白ゴマ油・塩・コショウといっしょに攪拌。
3. シイタケの軸をとり、傘に十字を入れる。
4. 傘を下にして、くぼみに貝肉を入れ、【ステップ 2】の材料で包み、油で揚げる。

Chiayi County

02 嘉義縣

嘉 義 縣／東石鄉
Dongshi Township

漁港堤岸邊，
新鮮活跳的水產海鮮正上岸，
穿梭往來的膠筏漁船，
載著遊客回望舊時鹽業風光，
也在海岸沙洲巡禮中，
望盡東石、布袋豐碩的漁業資源。

By the fishing port dike,
The fresh catch is just in,
The fishing rubber rafts that come and go,
Carrying passengers in search of the fading salt industry,
As one tours the shoals,
The fishing resources in Dongshi and Budai are included.

漁港の突堤に、
新鮮な生け魚が水揚げされる。
往来する漁船、
偲ばれる塩業の歴史、
遠くにのびる砂州、
東石・布袋が育む豊かな資源。

Lunch Time

海龍園餐廳
Hai Long Yuan Restaurant

樺榮海鮮餐廳
Hua Jang Seafood Restaurant

上好吃店
Shang Hao Chi Restaurant

黑皮海鮮餐廳
Happy Seafood Restaurant

海龍園餐廳
Sea Dragon Garden Restaurant (Hai Long Yuan Restaurant) / 海龍園餐厅

嘉義縣東石鄉永屯村 35 號之 3
No.35-3, Tunzitou, Yongtun Village, Dongshi Township, Chiayi County 614, Taiwan
嘉義県東石郷永屯村屯子頭 35 号之 3

(05)373-0009 11:00 ~ 20:30

海龍園餐廳為東石最大也是深受在地人喜愛的餐廳之一，品質素有口碑，新鮮度一流，肥美的鮮蚵料理是店裡的招牌。

The Sea Dragon Garden Restaurant is the largest and one of the favorite dinning places in Dongshi. The signature dish is the fresh oyster cuisine for the quality and freshness.

海龍園餐庁は東石最大でもっとも地元住民に愛されているレストランの一つ。品質には定評があり、新鮮さは一流。肥えた生ガキ料理が看板メニューだ。

樺榮海鮮餐廳
Hua Jang Seafood Restaurant / 樺榮海鮮餐厅

嘉義縣東石鄉塭港村 52-43 號
No.52-43, Wengang Village, Dongshi Township, Chiayi County 614, Taiwan
嘉義県東石郷塭港村 52-43 号

05-3730612 http://hua-jang-seafood.u98.com.tw
11:00~14:00 / 17:00~20:00

樺榮以販賣野生海鮮與創意料理出名，老闆曾為蚵農，運用與漁夫的好交情，總能拿到最大隻、最特別的海鮮魚貨，而老闆一家人的親切服務也是店內高朋滿座的主因之一。

Feature: Hua Jang is known for its fresh and original seafood. Once an oyster farmer, the owner is always provided with the largest and special seafood thanks to his connections. The kind service provided by the family of the owner makes another reason why he restaurant is always packed with people.

樺榮は野生海鮮と工夫された料理で有名。店主はもともと牡蠣養殖業者だった。漁民との関係から特別なシーフードを仕入れることができる。店主一家の親切なサービスでいつも満席。

上好吃店
Shang Hao Chi Restaurant / 上好吃店

嘉義縣東石鄉永屯村屯仔頭 39-7 號
No.39-7, Tunzitou, Yongtun Village, Dongshi Township, Chiayi County 614, Taiwan
嘉義県東石郷永屯村屯仔頭 39-7 号

05-3733968 11:00~21:00

上好吃店是東石頗有名氣的在地老店，因為秉持在地新鮮食材與物美價廉，所以吸引許多饕客慕名而來，而新整修的餐廳外觀也令人耳目一新。

The Shang Hao Chi Restaurant is a renowned and popular restaurant in Dongshi. It offers fresh ingredients at affordable prices that are provided by the place, reason why it is always packed with people. Now the newly refurbished business amazes its customers.

上好吃店は東石の人気の老舗。地元の新鮮食材を使用し、しかも安価。遠くからグルメもやってくる。新装なったレストランの外観も目をひく。

黑皮海鮮餐廳
Happy Seafood Restaurant / 黑皮海鮮餐厅

嘉義縣布袋鎮中山路 43 號
No.43, Zhongshan Road, Budai Township, Chiayi County 625, Taiwan
嘉義県布袋鎮中山路 43 号

05-347-9860 http://www.salt-house.net/
11:00~19:00

體型碩大的酥皮海鮮大肉圓是其獨家招牌菜，更會視節令推出私房創意料理，創新菜餚讓主廚贏得「創意料理達人」封號。

The large seafood meatball is one of its signature dishes and other homemade dishes are available for each season. The original dishes have made the chef known as *Original Connoisseur.*

特大の酥皮海鮮大肉圓が看板メニュー。そのほか季節ごとに創意あふれた料理を開発し、シェフは「創意料理の達人」と呼ばれている。

義式冰鎮活涼鰻

Italian Style Iced Fresh Eel

義式冰鎮活涼鰻

特色 Feature 特色

冰鎮活鰻滋味鮮美，無刺可口的魚肉搭配酸甜醬汁，清涼開胃。

Iced fresh eel is a delicacy and the meat without thorns serviced with soybean sauce makes a good appetizer.

新鮮でよく冷えたウナギは美味。甘酸っぱいたれとよくあい前菜に最適。骨がないので子供も安心。

材料

活鰻 8 兩、洋蔥 1 粒、辣椒少許
薑絲少許、芝麻少許

調味料

醬油 7cc、糖 50g、清醋 100cc
麻油少許

作法

1. 活鰻切成片狀，滾水燙熟後冰鎮。
2. 洋蔥切成細片後冰鎮。
3. 將活鰻與洋蔥置入盤中，倒入調合醬汁即可上桌。

Ingredients

Eel 300g、Onion 1 piece、Chili little
Shredded ginger little、Sesame little

Condiments

Soy sauce 7cc、Sugar 50g、Clear vinegar 100cc、Sesame oil little

Practice

1. Slice the live eel and boil it before keeping it refrigerated.
2. Slice the onion before keeping it refrigerated.
3. Place the live eel along with onion in the plate and add in soybean sauce before servicing.

材料

活鰻 8 兩、タマネギ 1 粒、トウガラシ 少々、刻みショウガ 少々、ゴマ 少々

調味料

醤油 7cc、砂糖 50g
酢 100cc、黒ゴマ油 少々

作法

1. ウナギを切り分け、熱湯で煮て冷蔵庫に。
2. タマネギを切って冷蔵庫に。
3. ウナギとタマネギを盛り付けて、たれをまわせば完成。

小撇步 Tip

鰻魚身上的黏液，可用清水洗淨，或是先以滾水汆燙，再用溫水洗清黏液。

Remove the mucus from the eel with clean water or by parboiling it in hot water and then cleaning it with warm water.

ウナギの身には粘液があるので、清水でよく洗浄する。あるいは先に湯にさらしてから温水で洗い流す。

深海雙霸相爭豔

Deep Sea Two Overloads Competing with Each Other

深海雙霸相爭豔

特色 Feature 特色

深海中的香螺與大卷深具鮮味，以烘烤及酥炸兩種烹調方式，呈現食材的香嫩與酥脆。

The deep-sea crown conchs and squid are both delicacies and they are tender and crispy dishes either roasted or fried.

深海のテングニシとイカには滋味がある。焼き物と揚げ物のとりあわせで食材がいっそう生きる。

材料

香螺 1 粒、大卷半尾、海苔1 片
鹽鹹蛋黃 1 粒、魚板 20 公克
菠菜 2 根、芝麻少許、脆酥粉適量
澎湖絲瓜 2 片

調味料

日式烤醬50cc、鹽少許

作法

1. 將香螺以滾水燙熟，取出螺肉。
2. 螺肉插上竹籤，淋上日式烤醬，入烤台烤至入味，並灑上芝麻。
3. 將大卷洗淨後去除頭、皮，身體切細花。
4. 依序放上海苔、鹹蛋黃、魚板、菠菜等食材，捲成圓柱狀，插上牙籤固定。
5. 沾上脆酥粉，入油鍋炸至熟透後，取出切成厚片狀，並與香螺、絲瓜一起入盤。

Ingredients

Crown conchs 1 piece、Squid half、Seaweed 1 piece、Salted egg yolk 1 piece、Kamaboko - fish cake 20g、Spinach 2 pieces、Sesame little、Crisp flaky powder moderate、Penghu luffa 2 pieces

Condiments

Japanese-style grilled sauce 50cc、Salt little

Practice

1. Boil the crown conchs with hot water and remove the meat.
2. Insert bamboo picks onto the crown conch and add on Japanese-style grilled sauce before placing it into the oven until it becomes ready. Add sesame.
3. Wash clean the squid and remove the head, the skin and cut figures on the body.
4. Place seaweed, salted egg yolk, kamaboko and spinach among other premium ingredients in order before making it in a cylindrical form and insert toothpicks.
5. Add in crisp flaky powder and put it to fry until done. Remove it and slice it into thick pieces before placing it in the plate along with crown conchs and sponge gourd for service.

材料

テングニシ 1 粒、イカ 半尾、板海苔 1 枚、塩タマゴ黄身 1 粒、かまぼこ 20g、ホウレンソウ 2 本、ゴマ 少々、空揚げ粉 適量、澎湖ヘチマ 2 片

調味料

和風焼肉のたれ 50cc、塩 少々

作法

1. テングニシは少し炊いて肉を取り出す。
2. 貝肉を竹串に刺して、和風焼肉のたれで焼き上げてゴマをふる。
3. イカは洗浄後、頭と皮をとり、細かく切る。
4. 板海苔・塩タマゴ黄身・かまぼこ・ホウレンソウなどの食材を円柱状に巻いて、串で固定する。
5. 空揚げ粉をつけて油で揚げから切り、テングニシ・ヘチマといっしょに盛り付ける。

香螺取出時，先用竹籤叉住螺肉後，順著螺紋旋轉螺殼，就可以拿到完整螺肉囉！

When taking out the crown conchs, be sure you secure it with a bamboo pick and turn the shell by following the thread, you may remove the entire meat!

テングニシを取り出すとき、竹串で肉をひっかけ、貝の螺旋にあわせて引き抜くとよい。

竹袋魚子糯米蒸

Glutinous Rice Steamed Bamboo Bag Fish Roe

竹袋魚子糯米蒸

特色 Feature 特色

淡淡竹香的糯米，正好帶出烏魚子的濃厚香醇，口頰留香。

The glutinous rice bearing the flavor of bamboo leaves carries the smell of mullet roe in your mouth.

竹の香りとモチゴメのハーモニー。かむと中からはカラスミの芳醇な味わいが広がる。

材料

烏魚子半片、糯米 50g

竹葉 6 葉、油蔥適量

調味料

醬油少許、糖適量、豬油適量

作法

1.烏魚子略烤後切塊。

2.糯米蒸熟後拌入調味料，使其充分混合。

3.竹葉切長條，將烏魚子及糯米包裹成袋狀，蒸熟後即可入盤。

Ingredients

Mullet roe half piece、Glutinous rice 50g、Bamboo leaf 6 leaves、Fried scallion moderate

Condiments

Soy sauce little、Sugar moderate Lard moderate

Practice

1.Roast the mullet roe for a while before slicing it.

2.Add the condiments into the steamed glutinous rice before mixing it well.

3.Cut the bamboo leaves in long ones and wrap the mullet roe and the glutinous rice into bag forms and steam it well before serving.

材料

カラスミ 半片、モチゴメ 50g
竹葉 6 枚、油ネギ 適量

調味料

醤油 少々、砂糖 適量、ラード 適量

作法

1.カラスミ少しあぶって切り分ける。

2.モチゴメを蒸して調味料を含ませ、よくまぜる。

3.竹の葉にカラスミとモチゴメを包んで袋状にし、蒸しあげて盛り付ける。

茄汁海味鮮蚵凍

Tomato Sauce Seafood Fresh Oyster Frozen

茄汁海味生蚵仔凍

特色 Feature 特色

選用在地鮮蚵，以酸甜茄汁佐食，滋味甘甜滑口。

The local-produced fresh oyster serviced with sweet and sour tomato sauce makes a sound delicacy.

地元の生ガキを使用。甘酸っぱいトマトとの取り合わせで口当たりが滑らか。

材料

鮮蚵 6 大粒、新鮮蕃茄汁 150 克、吉利丁 7 克

調味料

鹽少許、糖少許

作法

1. 將鮮蚵洗淨後燙熟，泡冰水放涼。
2. 蕃茄汁拌入吉利 T 及調味料，煮至滾沸。
3. 將醬汁淋在鮮蚵上，置入冰箱放涼凝固後，即可入盤上桌。

Ingredients

Fresh oyster 6 large pieces、Fresh tomato sauce 150g、Gelatin 7g

Condiments

Salt little、Sugar little

Practice

1. Wash clean and boil the fresh oyster before keeping it in water to cool.
2. Add the tomato sauce into gelatin and the condiments and boil it.
3. Add soybean sauce onto the fresh oyster and keep it in the refrigerator for coagulation before servicing.

材料

生ガキ 6 大粒、新鮮トマトジュース 150g、チリソース 7g

調味料

塩 少々、砂糖 少々

作法

1. 生ガキを洗浄して湯がいて氷水に入れる。
2. トマトジュースにチリソースと調味料を入れて煮立てる。
3. ソースを生ガキの上にのせ、冷蔵庫にいれて凝固したら盛り付けて完成。

翠玉紅斑映花卷

Cui-Yu-Hong-Ban-Ying-Hua-Juan

翠玉紅斑映花卷

特色 Feature 特色

細嫩魚肉裹覆多樣食材，層層包住不同滋味，既賞心悅目，也令人胃口大開。

The tender fish wrapped with assorted ingredients of different flavors makes a pleasant appetizer.

魚肉のなかに多様な食材が包まれ、層をなした美味に思わず食が進む。

材料

紅條石斑半尾、雞蛋 3 個、菠菜汁 5 兩、花枝漿 2 兩、海苔 1 張、魚板 1 小條、紅 K1 小條、黃甜椒 1 小條

調味料

酒少許、鹽少許、胡椒料少許

作法

1. 紅條石斑魚取肉切片，以調味料略醃。
2. 加入花枝漿、海苔、紅 K 魚板，以魚片捲成圓筒狀，以保鮮膜包覆，並切成圓片蒸 10 分鐘。
3. 雞蛋加入菠菜汁蒸熟，與魚肉排盤上桌。

Ingredients

Red stripe grouper half、Egg 3 pieces、Spinach juice 187.5g、Squid paste 75g、Seaweed 1 piece、Kamaboko 1 strip、Red K 1 strip、Yellow bell pepper 1 strip

Condiments

Wine little、Salt little、Pepper little

Practice

1. Remove and slice the red stripe grouper before adding the condiment and preserving it for a while.
2. Add in squid paste, seaweed, red K kamaboko and wrap it into cylindrical form and using a wrapping film and slice it before steaming it for 10 minutes.
3. Add spinach juice onto the egg and steam it until down for service with fish.

材料

赤ハタ 半尾、タマゴ 3 個、ホウレンソウ絞り汁 70g、イカカマ 30g 板海苔 1 枚、かまぼこ 1 切れ、鳴門巻 1 切れ、黄ピーマン 1 切れ

調味料

酒 少々、塩 少々、胡椒 少々

作法

1. ハタは切り身にして調味料につける。
2. イカカマ・板海苔・かまぼこを魚の身で巻き筒状にしてラップでくるむ。切って 10 分蒸す。
3. タマゴにホウレンソウのしぼり汁を入れて蒸しあげ魚肉と皿に並べて完成。

醬燒軟骨鯽魚酥

Sauce Cartilage Crucian Carp Crisp

醬燒軟骨鯽魚酥

特色 Feature 特色

慢火精燉的酥炸鯽魚，用醇厚醬汁鎖住魚肉鮮甜與彈性，入口即化。

The crispy crucian carp prepared on slow flame served with quality soybean sauce makes the meat sweet and elastic as it melts into your mouth.

じっくり煮込んだフナは、たれをしっかり吸って甘くしっとりしている。口に入れるととろけそうだ。

材料

鯽魚

調味料

醬油 100cc、醋水 500cc、麥芽 50g
酒少許、糖 50g

作法

1.鯽魚泡醃醋水後，下油鍋炸酥，使皮肉不至分離。
2.加入醬油、酒等調味料，以小火慢煮 10 小時，上菜前加入麥芽。

Ingredients

Crucian carp

Condiments

Soy sauce 100cc、Vinegar water 500cc、Malt 50g、Wine little、Sugar 50g

Practice

1.After being preserved with vinegar, fry the crucian carp until crispy, when the skin does not separate from the meat.
2.Add in soybean sauce, wine and other condiments and cook on slow flame for 10 hours before serving it with malt.

材料

鯽魚（フナ）

調味料

醤油 100cc、醋水 500cc、
麦芽 50g、酒 少々、砂糖 50g

作法

1.フナは酢に浸けたあと油で揚げると皮と肉が分離しない。
2.醤油・酒など調味料を入れて、弱火で 10 時間煮る。テーブルに出す前に麦芽を入れる。

小撇步 Tip

鯽魚先以汽水醃漬至少 12 小時，魚骨便會完全酥化。
Preserve the crucian carp using soda for at least 12 hours to keep the bone fully crispy.
フナは先に炭酸水で 12 時間浸けると、骨がぼろぼろになる。

彩霞大道

Colorful Sunset Boulevard

彩霞大道

特色 Feature 特色

將澄紅鮮蝦與翠綠蔬果搭配，猶如漫步東石漁人碼頭的彩霞大道上，悠閒而清爽。

Serve the fresh shrimp with local-produced vegetables and fruits at the Sunset Boulevard by the Dongshi fisherman's Wharf.

真っ赤なエビと当地の新鮮野菜の組み合わせ。東石漁港の彩霞大道を散策してゆっくり食事を楽しみたい。

材料

鮮蝦 6 隻、太白粉 200 克

新鮮蔬果適量

調味料

凱撒醬適量、千島醬適量

作法

1. 將鮮蝦撥殼 , 去除蝦頭只留尾部。
2. 將蝦仁以熱水簡單汆燙，蝦肉變色即可，以免過老。
3. 沾凱薩醬或千島醬，或直接搭配花椰菜、蔥段、金桔等蔬果食用。

Ingredients

Fresh shrimp 6 pieces、Potato starch 200g、Fresh fruits and vegetables moderate

Condiments

Thousand Island dressing moderate
Caesar dressing moderate

Practice

1.Remove the shell and the head of the fresh shrimp and keep the tail.
2.Parboil the shrimp in hot water until the shrimp changes color and keep it from becoming too hard.
3.Serve it with Caesar dressing or Thousand Island dressing or with cauliflower, scallion section orkumquat among other vegetables and fruits.

材料

生きエビ 6 匹、カタクリ粉 200g
新鮮野菜 適量

調味料

サラサ 適量
1000 アイランドドレッシング 適量

作法

1.生きエビの殻をむき、頭をとる。
2.むきエビを熱湯にさらし肉が変色すればよし。
3. サルサあるいはサウザンドレッシングをつけて。あるいはカリフラワー・ネギマ・金桔など野菜といっしょに食す。

茶香鰻魚

Tea Fragrance Eel

茶香鰻魚

特色 Feature 特色

現烤鰻魚入口即化，以氣味清新的阿里山茶葉薰過，濃郁的鰻魚香氣中帶著微微茶香。

The ready roast eel just melts in your mouth and when smoked using the Alishan tea, the aromatic eel carries the smell of tea.

焼き立てのウナギは口でとろけそう。加えて阿里山茶葉のさわやかな香りが食欲をそそる。

材料

鰻魚片半條

調味料

味淋 1 茶匙、醬油 1 茶匙

阿里山茶 5 克

作法

1. 鰻魚片輕剁，使魚肉內的細刺斷裂，品嚐時才不會噎到細刺。
2. 將鰻魚片刷上味淋及醬油，放入烤箱烤熟。
3. 將烤熟之鰻魚片以茶葉薰香即可。

Ingredients

Eel slice half

Condiments

English Quantity、Mirin 1 teaspoon Soy sauce 1 teaspoon、Alishan tea 5g

Practice

1. Slightly chop the eel to make the fine thorn crack, or you may get choked with the thorn.
2. Brush the sliced eel with soybean sauce before placing into the oven to roast until done.
3. Smoke the cooked eel slice with tea.

材料

ウナギ 半切れ

調味料

味淋 小さじ一杯、醤油 小さじ一杯

阿里山茶 5g

作法

1.ウナギは三枚に下ろし、魚肉の細かい骨を切る。
2.味淋および醤油を塗ってオーブンで焼く。
3.焼けたら茶葉でいぶす。

小撇步 Tip

茶薰時茶葉量不須太多，茶葉也不須泡開，將鍋子拭乾後鋪上廚房紙巾，放入乾茶葉，乾燒至冒煙時即可置入鰻魚。

Be sure you do not use too much tea to smoke the eel and you do not have to dip the tea leaves until they open. After drying the pot, place the kitchen toilet and then the dry leaves and book until you see smoke and place the eel in.

茶葉の量は少量でよい。よく拭いた鍋にキッチンペーパーをおいて乾いた茶葉をおき、少し煙が出たころに魚にふりかける。

韭黃鮮蚵麵線

Yellow Leek Fresh Oyster Vermicelli

韭黃生蚵仔麵線

特色 Feature 特色

牡蠣的鮮甜、配料的香氣與麵線柔細的口感融為一體，滑順易入口。

The fresh and sweet oyster with the tender and aromatic vermicelli fused as one makes a delicacy.

牡蠣の甘さと・食材の風味・ソーメンのしなやかさが絶妙の口当たりをかもす。

材料

鮮蚵半斤、韭黃 4 兩、蔥 2 根、胡蘿蔔適量、紅蔥頭 4 兩 、麵線 300 克、高湯 1 碗

調味料

胡麻油 1 茶匙

作法

1. 將韭黃、蔥段切段，胡蘿蔔切絲。
2. 紅蔥頭切片以小火炸香。
3. 麵線以滾水燙熟備用。
4. 將韭黃、蔥段、胡蘿蔔及紅蔥頭一起爆香後，倒入高湯將鮮蚵煮熟。
5. 加入麵線，以中火持續快炒至食材完全融合。
6. 熄火後拌入胡麻油即可上桌。

Ingredients

Fresh oyster 300g、Yellow leek 150g、Scallion 2 piece、Carrot moderate、Red shallot 150g、Vermicelli 300g、Soup stock 1 bowl

Condiments

Sesame oil 1 teaspoon

Practice

1. Cut the yellow leek and the scallion section into small portions and slice the carrot ready.
2. Fry the sliced red shallot on slow flame.
3. Boil the vermicelli in hot water and keep it for later.
4. After frying the yellow leek, scallion section, carrot and red shallot, pour in the soup stock and cook the fresh oyster until done.
5. Add in the vermicelli and quick fry it until fully fused with the ingredients.
6. After turning off the stove, add in sesame oil before serving.

材料

生ガキ 半斤、黄ニラ 60g、ネギ 2 根、ニンジン 適量、赤タマネギ 60g、ソーメン 300g、出汁 1 碗

調味料

黒ゴマ油 小さじ一杯

作法

1.ニラとネギ・ニンジンを切っておく。
2.赤タマネギは弱火で揚げる。
3.ソーメンは湯がいておく。
4.ニラ・ネギ・ニンジン・赤タマネギをいっしょに炒めて、出汁ともに生ガキを煮る。
5.ソーメンを加え、中火で手早くまぜあわせる。
6.火を消したら黒ゴマ油を入れて完成。

山葵魚子青蘆筍

Horseradish Mullet Roe with Green Asparagus

山葵魚子青蘆筍

特色 Feature 特色

烏魚子可以搭配山葵、蘆筍與蘿蔔三種食材，這道菜可以分別品嚐到清嗆、香醇與清爽三種口感，是味蕾的多重享受。

Mullet roe may be served with wasabi (horseradish), asparagus and radish for its freshness, sweetness and crispy.

カラスミに、ワサビ・グリーンアスパラ・ダイコンとの組み合わせ。それぞれの口当たりと味わいがある。食感も楽しみたい。

材料

台灣烏魚子 1 副、阿里山山葵 1 根
台灣蘆筍半斤、蘿蔔 1 根

調味料

醬油 2 大匙

作法

1. 蘆筍削皮後燙熟。
2. 新鮮山葵磨勻。
3. 蘿蔔切薄片。
4. 烏魚子以小火兩面煎過備用。
5. 烏魚子均勻切片，沾現磨山葵或搭配蘆筍一起食用。

Ingredients

Taiwan mullet roe 1 set、Alishan horseradish 1 piece、Taiwan asparagus 300g、Radish 1 piece

Condiments

Soy sauce 2 tablespoon

Practice

1. Parboil the peeled asparagus.
2. Grind well the fresh horseradish.
3. Slice the radish.
4. Fry both sides of the mullet roe on slow flame and keep it ready for use.
5. Slice evenly the mullet roe and serve it with newly ground wasabi or asparagus.

材料

台湾カラスミ 1 個、阿里山ワサビ 1 本、台湾グリーンアスパラ 半斤、ダイコン 1 根

調味料

醤油 大さじ二杯

作法

1. グリーンアスパラは皮をむいてゆでる。
2. 新鮮なワサビをする。
3. ダイコンは薄く切る。
4. カラスミは弱火で両面をあぶっておく。
5. カラスミを切り、ワサビあるいはグリーンアスパラいっしょに食す。

鹽焗香螺佐五味

Salt Roast Five Flavors Crown Conchs

塩焗香螺佐五味

特色 Feature 特色

單純調味的鹽焗香螺最顯鮮味，搭配五味醬讓口感更清爽。

The salt roast crown conchs makes a remarkable delicacy and the five-flavor sauce makes it even more fresh.

単純な調味のテングニシの塩焼き。五味ソースとの組み合わせも妙。

材料

香螺 2 斤、粗鹽適量、米酒 1 大匙

調味料

五味醬 300 克

作法

1. 將新鮮香螺洗刷乾淨。
2. 陶板鋪上粗鹽。
3. 香螺肉灑上米酒，以小火悶熟。
4. 螺肉熟透變硬後即可上桌，可沾五味醬一起食用，減少腥味。

Ingredients

Crown conchs 1.35kg、Crude salt moderate、Rice wine 1 tablespoon

Condiments

Five flavors sauce 300g

Practice

1. Clean well the crown conchs.
2. Add crude salt onto the ceramic plate.
3. Add in rice wine in the crown conchs and cook it on slow flame.
4. The conchs are ready when hard and you may serve it with 5 sauces to get rid of the strong smell.

材料

テングニシ 2 斤、粗塩 適量
米酒 大匙一杯

調味料

五味醬 300g

作法

1. 新鮮なテングニシをよく洗う。
2. 陶板上に粗塩。
3. テングニシに米酒をふって弱火で焼く。
4. 貝肉が固くなったら完成。五味ソースといっしょに食すと臭みがとれる。

小撇步 Tip

香螺屬於腹足類海鮮，煮食前務必將其腹足清洗乾淨。悶煮時間依香螺大小有所不同，螺肉變硬即是熟了。

As a type of gastropods, crown conch must have the gastropod properly washed before cooking. The cooking time varies depending on the size of crown conchs and it is done when turning hard.

テングニシは腹足類海鮮。食前に腹足をよく洗うこと。火にかける時間は貝の大小によって異なる。肉が固くなったらよし。

香烤東石海鱸魚

Grilled Spice Dongshi Sea Perch

香烤東石海鱸魚

特色 Feature 特色

生長在東石海邊蚵棚下的海鱸魚肉質肥美，烘烤後微焦的表皮散發誘人的氣味。

The sea perch produced in the oyster sheds by Dongshi is a delicacy. When roasted, the slightly charred skin releases an inviting smell.

東石海辺の牡蠣棚の下に育つスズキはよく肥えて、表皮が焼けた匂いは魅惑的。

材料

海鱸魚 1 斤

調味料

料理米酒 1 大匙

香料適量

作法

1. 將海鱸魚先以料理米酒及香料醃過。
2. 再放入烤箱烤熟，至表皮呈現金黃色即可。

Ingredients

Sea perch 600g

Condiments

Cooking rice wine 1 tablespoon
Spices moderate

Practice

1. Preserve the sea perch using cooking rice wine and spices.
2. Place it into the oven and cook until down, when the skin turns golden.

材料

スズキ 1 斤

調味料

料理米酒 大さじ一杯
香料 適量

作法

1. スズキは料理米酒と香料にひたす。
2. それからオーブンで表皮が黄金色になるまで焼き上げる。

烏魚子骰子

Mullet Roe Dice

烏魚子骰子

特色 Feature 特色

熱油煎過的烏魚子香氣四溢，與白蘿蔔一同咀嚼，能平衡口中濃厚鮮味。

As fried mullet roe releases an inviting smell, when chewed with white radish, a strong freshness will be released.

油で焼いたカラスミからは香気が発散する。ダイコンとの取り合わせが抜群。

材料

烏魚子 3 兩

白蘿蔔 1 支

作法

1. 將烏魚子以熱油微煎或略烤後放置待涼。
2. 將白蘿蔔切丁為四方形。
3. 將烏魚子鑲入白蘿蔔即可上桌。

Ingredients

Mullet roe 112.5g

White radish 1 piece

Practice

1. Slightly fry or roast the mullet roe before placing it to cool.
2. Cut the white radish into cubes.
3. Stuff the mullet roe into the white radish for service.

材料

カラスミ 50g

ダイコン 1 本

作法

1. カラスミは油か直火で焼いて冷ます。
2. ダイコンは四方形に切る。
3. カラスミをダイコンに挟んで完成。

小撇步 Tip

烏魚子煎烤之前，記得先用高粱酒或紹興酒浸泡過唷！

Before frying or roasting the mullet roe, be sure you do dip it in Kaoliang liquors or Shaoxing wine!

カラスミは焼く前に高粱酒あるいは紹興酒で拭いてやる。

脆皮蚵卷

Crispy Skin Fresh Oyster

脆皮生蚵仔

特色 Feature 特色

外層裹覆酥炸的麵包粉，內層則是柔軟鮮嫩的鮮蚵，口感紮實，令人吮指回味。

Coated with bread crumbs on the outside, the tender fresh oyster on the inside makes a delicacy of good texture.

外側はさくさく、内側はしっとりしたカキの口当たりが絶妙。

材料

鮮蚵 1/4 斤、蛋 1 顆

麵包粉少許、麵粉少許

作法

1.將鮮蚵汆燙，瀝乾後備用。

2.將鮮蚵裹上麵粉、蛋液與麵包粉後下油鍋油炸，待鮮蚵浮起便是熟透，將殘油瀝乾即可上桌。

Ingredients

Fresh oyster 150g、Egg 1 piece

Bread crumbs little、Flour little

Practice

1.Parboil the fresh oyster in hot water and dry it and keep it ready for use.

2.Wrap the fresh oyster with flo0ur, stirred egg and bread crumbs before frying until they float in the oil. Remove the remaining oil before servicing.

材料

生ガキ 1/4 斤、タマゴ 1 個

パン粉 少々、小麦粉 少々

作法

1.生ガキを湯にさらし、水気を切る。

2.生ガキに小麦粉・溶きタマゴ・パン粉をまぶして油で揚げる。カキが浮いてきたらあげる。

小撇步 Tip

燙蚵不需太多滾水，微火下蚵，浮起後馬上撈起以免縮水。

Parboiling the oyster does not demand too much boiled water. On slow flame, the oyster will float up and remove it from oil for immediate service.

牡蠣を湯がくときはひたひたの湯で弱火で手早く上げる。

馬蹄蛤

Horseshoe Clam

馬蹄蛤

特色 Feature 特色

馬蹄蛤的海味與蔬果、菇類的中和後，蘊釀出充滿甘甜鮮味的營養補湯。

When horseshoe clam is mixed with the vegetables and fruits as well as the mushroom, a soup of inviting taste is ready.

馬蹄蛤の海味と野菜・キノコが中和すると、甘美な風味と栄養分がスープになる。

材料

洋蔥半顆、蘋果 1 顆、薑 3 片
白果少許、紅棗少許、枸杞少許
紅蘿蔔半條、鴻禧菇 1 把
雪白菇 1 把、馬蹄蛤數顆

調味料

鹽適量、糖適量

作法

1. 將馬蹄蛤洗淨。
2. 將洋蔥、蘋果、薑、紅蘿蔔等切大塊或切大片，加入適量紅棗、鹽與白糖一起燜煮成高湯，待高湯煮出鮮甜滋味後，加入馬蹄蛤一起下鍋煮開。
3. 最後加入白果、枸杞、鴻禧菇、雪白菇等煮滾後就完成了。

Ingredients

Onion half、Apple 1 piece、Ginger 3 pieces、Ginkgo little、Red date little、Wolfberry little、Carrot half strip、Shimeji mushroom 1、Snow white mushrooms 1、Horseshoe clam several

Condiments

Salt moderate、Sugar moderate

Practice

1. Wash clean the horseshoe clam.
2. Chop the onion, apple, ginger and carrot in large pieces and add in red dates, salt and sugar for cooking into soup stock.
3. When the soup stock turns tasty, add in the horseshoe clam to cook until boiling.
4. Add in ginkgo, wolfberry, Shimeji mushroom and snowwhite mushroom and cook until boiling.

材料

タマネギ 半個、リンゴ 1 個、ショウガ 3 片、ギンナン 少々、紅棗 少々、枸杞 少々、ニンジン 半本、ブナシメジ 1 束、シメジ 1 束、馬蹄蛤 数個

調味料

塩 適量、砂糖 適量

作法

1. 馬蹄蛤はよく洗浄
2. タマネギ・リンゴ・ショウガ・ニンジンなどを切って、適量の紅棗・塩・白砂糖といっしょに煮る。
3. 煮汁が出たら馬蹄蛤を入れる。
4. 最後にギンナン・枸杞・ブナシメジ・シメジを加えて煮たてる。

小撇步 Tip

馬蹄蛤建議選 3 年生以上，才會好吃唷！馬蹄蛤は三年物以上がお薦め！
We would suggest using 3-or-more-year-old horseshoe clams!

醋拌鮮蚵

Vinegar Mixed with Fresh Oyster

醋拌生蚵仔

特色 Feature 特色

酸甜醬汁搭配軟嫩 Q 彈的鮮蚵，不僅滑口且相當開胃。

The sweet and sour sauce with crunchy fresh oyster makes a sound appetizer.

甘酸っぱいソースとカキの弾力がマッチして前菜に適す。

材料

鮮蚵 1/4 斤、檸檬半顆

辣椒適量、太白粉少許

調味料

冰糖少許、糯米醋少許

作法

1. 將檸檬、冰糖、辣椒與糯米醋攪拌均勻，再將太白粉加少許水，勾薄芡成芡汁。
2. 將鮮蚵燙熟淋上芡汁，即可享用。
3. 下面可以鋪上一些洋蔥以增加口感。

Ingredients

Fresh oyster 150g、Lemon half、Chili moderate、Potato starch little

Condiments

Rock sugar little

Glutinous rice vinegar little

Practice

1. Stir well lemon, rock sugar, chili and glutinous rice vinegar and add in potato starch with little water to make the mixture sticky.
2. Add the sticky mixture onto the fresh oyster for service.
3. For good texture, you may add some onion on top.

材料

生ガキ 1/4 斤、レモン 半個

トウガラシ 適量、カタクリ粉 少々

調味料

塩氷砂糖 少々、モチゴメ酢 少々

作法

1. レモン・氷砂糖・トウガラシ・モチゴメ酢を撹拌し、カタクリ粉と少々の水を加えてソースをつくる。
2. 生ガキを湯がいてソースをかければ完成。
3. 皿の上にタマネギをしいておけば口当たりも良い。

小撇步 Tip

洋蔥要順紋切薄片，泡過冰水後就不會辛辣。

Be sure you slice the onion along the line and dip it in iced water first.

タマネギは薄く切って氷水にひたすと辛みが和らぐ。

蔥燒鯽魚

Scallion Braised Crucian Carp

葱烧鲫鱼

特色 Feature 特色

酥炸後的鯽魚細火慢熬，醬汁甜香入味，魚身酥軟易入口。

Cook the fried crucian carp on slow flame and when the sauce turns sweet, the meat turns crispy and delicious.

揚げたあとフナは細火でゆっくり煮る。醤油がじっくりしみて、魚の身も柔らかくなる。

材料

鯽魚 6 隻、蔥 1 支、辣椒 1 支
薑少許、糯米醋少許、白蘿蔔半條
八角少許

調味料

冰糖 2 兩、醋 2 兩、滷包 1 斤
淡色醬油6 兩

作法

1.鯽魚洗淨後油炸。
2.將炸後的鯽魚置入鍋中，將所有食材及調味料一起燜燉約 6 小時，即可上桌。

Ingredients

Crucian carp 6 pieces、Scallion 1 piece、Chili 1 piece、Ginger little、Glutinous rice vinegar little、White radish half strip、Star anise little

Condiments

Rock sugar 75g、Vinegar 75g
Chinese spices bag 600g
Light soy sauce 225g

Practice

1. Wash clean the crucian carp before frying it.
2. Place the fried crucian carp in the plan and cook it for 6 hours with all the ingredients and condiments before service.

材料

フナ 6 匹、ネギ 1 本、トウガラシ 1 本、ショウガ 少々、モチゴメ酢 少々、ダイコン 半本、八角 少々

調味料

氷砂糖 30g、酢 30g
滷包 1 斤、薄口醤油 100g

作法

1.フナは洗浄後油で揚げる。
2.揚げたフナを鍋に入れ、食材および調味料といっしょに約 6 時間煮ると完成。

小撇步 Tip

這道菜要選用尾巴沒有紅點的鹹水鯽魚，才會好吃唷！
Be sure you pick a saline water crucian carp without red spot on the tail for a delicious dish!
尻尾が少し赤い塩水フナがお薦め！

蜜汁地瓜

Honey Sweet Potato

蜜汁地瓜

特色 Feature 特色

東石農民自栽的地瓜，蜜糖熬煮後晶瑩剔透、甜而不膩。

When cooked in sugar solution, the sweet potato produced in Dongshi turns crystallized and is not too sweet.

東石農民産のサツマイモ。砂糖で煮詰めると宝石のように輝く。しつこい甘さはない。

材料

地瓜 1 斤

調味料

糖 4 兩、冰糖 4 兩、水 2 斤

作法

1. 地瓜洗淨、削皮、泡水備用。
2. 將地瓜切成大塊，放進鍋中加冰糖與麥芽煮至熟透。
3. 取出放涼後，搗成泥。
4. 將糖水與地瓜以小火悶煮 30 分鐘，隨時翻動地瓜讓糖漿包裹均勻。

Ingredients

Sweet potato 600g

Condiments

Sugar 150g、Rock sugar 150g

Water 1200g

Practice

1. Wash clean and peel the sweet potato and dip it in water for use.
2. Chop the sweet potato into large pieces and add in rock sugar and malt in the pot for cooking until down.
3. Remove it and keep cool before mashing it.
4. Cook the sweet potato in the sugar solution for 30 minutes by turning the sweet potato from time to time to keep it evenly dipped in the solution.

材料

サツマイモ 1 斤

調味料

砂糖 60g、氷砂糖 60g、水 2 斤

作法

1. 芋はよく洗浄し皮をむいて水につける。
2. 芋を切り分けて鍋の中いれ氷砂糖と麦芽といっしょに煮る。
3. ふかしたら冷ましてペースト状に。
4. 砂糖水とイモを弱火で 30 分煮詰める。ときどき返して均等にする。

小撇步 Tip

蜜汁地瓜除了糖煮，也可以麵糊沾裹油炸。

Besides cooking it in sugar solution, you may fry the honey sweet potato.

蜜汁地瓜は砂糖で煮つめるだけでなく、小麦粉つけて油で揚げるのも可。

白玉魚羹

White Jade Fish Thick Soup

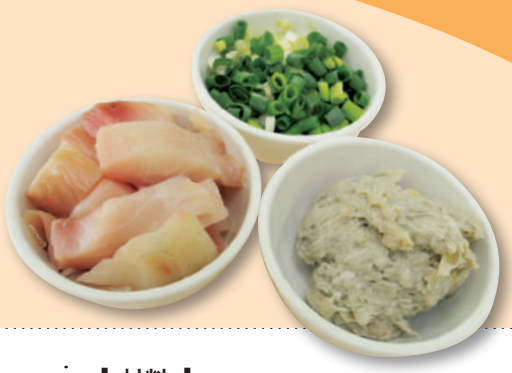
白玉魚羮

特色 Feature 特色

滾水燙熟的土魠魚羹，只需少許調味，就能將魚肉的新鮮度完全展現。

Fried-Spanish mackerel thick soup needs only a little condiment to completely release the freshness.

とろみのついたサワラのスープは軽く味付けしただけでオーケー。



材料

土魠魚適量、魚漿適量

調味料

味素少許、鹽少許

作法

1.先將土魠魚塊去皮、去刺。
2.魚塊、魚漿與蔥花充分混合，捏成團狀入滾水煮熟。
3.將燙過土魠魚的魚湯，稍微用太白粉芶芡後，即可上桌。

Ingredients

Narrow-barred Spanish mackerel moderate、Fish paste moderate

Condiments

MSG little、Salt little

Practice

1.Skin and remove the thorns from the narrow-barred Spanish mackerel.
2.Mix the fish chops, fish paste and chopped scallion and make the mixture into balls for cooking in water until done.
3.Add in potato starch into the parboiled narrow-barred Spanish mackerel to make it sticky before serving.

材料

サワラ 適量、かまぼこ 適量

調味料

味素 少々、塩 少々

作法

1.土魠魚（ヨコシマサワラ）は皮と骨をとる。
2.切り身とかまぼこ・刻みネギを充分に混合し、団子状にしてゆでる。
3.スープができたらカタクリ少々入れて完成

小提醒 Tip

魚羹加點蔬菜會更香甜喔！野菜を加えると甘みが増す！
Add a few vegetables in the fish thick soup and make it sweeter!

小巧海鮮粿粽

Small and Cute Seafood Rice Cake Dumpling

小巧海鮮粿粽

特色 Feature 特色

以布袋新鮮海產與當地出產的菜脯，包裹成小巧的海味驚喜，吃飽也吃巧。

The small seafood dumpling stuffed with dried radish and seafood produced in Budai can be another delicacy.

トマトソースと新鮮なカキは、ゼリー独特の味を、味の目新しさは QQ を確認します。

材料

糯米、粽葉、蝦米、梅花肉、干貝
花姑、蔥頭末、布袋菜埔

調味料

鹽 + 味素、胡椒粉、醬油

作法

1. 將梅花肉用醬油、胡椒粉、少許鹽與味素醃過。
2. 將干貝、蔥頭末、布袋菜脯、蝦米、花菇、梅花肉等略微炒過。
3. 將糯米磨成漿，並脫水壓乾 (或可以購買現成的湯圓糰)。
4. 將各種食材混合包入粽葉中，並捏成米粽形狀。
5. 蒸熟後即可上桌。

Ingredients

Glutinous rice、Bamboo leaves、Dried shrimp、Pork shoulder roast、Scallop、Floral mushroom、Scallion granules、Budai dried radish

Condiments

Salt + MSG、Pepper、Soy sauce

Practice

1. Preserve the pork picnic shouder roast in soy sauce, pepper and a little salt as well as MSG.
2. Rapidly fry the scallop, scallion granules, Budai dried radish, dried shrimp, floral mushroom and pork picnic shouder.
3. Grind the glutinous rice into sauce and dehydrate it (you may also buy read-made glutinous rice balls).
4. Stuff the ingredients into the rice dumpling leaf and make it in the form of a dumpling.
5. Steam it until done before serving.

材料

モチゴメ、竹葉、オキアミ
豚ロース、ホタテ、シイタケ
ネギ、布袋干し大根

調味料

塩 + 味素、コショウ、醤油

作法

1. ロースを醤油・コショウ・塩・味素に浸ける。
2. ホタテ・ネギ頭みじん切り・布袋干し大根・オキアミ・シイタケを加えて炒める。
3. モチゴメをペースト状にして脱水して乾かす (あるいは出来上がりの湯圓糰を購入)。
4. 各種食材を竹の葉の中に入れて、チマキ状に包む。
5. 蒸しあげて完成。

小撇步 Tip

蒸肉圓時，要以中火水滾後，蒸約 15 分鐘即可。蒸すときは、中火で沸騰後約 15 分。
To steam meatballs, be sure you do it for only 15 minutes once the water boils.

黑皮卡滋蝦捲

Happy Kazi Shrimp Roll

小巧海鮮粿粽

特色 Feature 特色

顛覆傳統使用豬網膜，改用春捲皮包裹蝦捲，油炸後外酥內軟不油膩。

Instead of pork omentum as people usually do, we use spring roll pastry to wrap the shrimp roll. When done, it turns crispy and not greasy.

ラードの膜に代えて春巻の皮を使用したエビ巻。油で揚げるとさくさく。

材料

白蝦仁、絞肉、豬油、芹菜、荸薺丁、魚漿、春捲皮、蔥花

調味料

鹽、味素、糖、香油

作法

1.將白蝦仁、絞肉、芹菜、蔥花、荸薺丁與豬油等食材剁碎或切丁。
2.加入魚漿與鹽、味素、糖、少許香油等調味料，並以手充分揉合。
3.以春捲皮包裹上述食材，下鍋油炸至表皮呈現金黃酥脆就完成了。

Ingredients

White shrimp、Ground pork、Lard
Celery、Diced water chestnut、Fish paste、Spring roll pastry、Chopped scallion

Condiments

Salt、MSG、Sugar、Sesame oil

Practice

1.Chop the white shrimp, ground pork, celery, chopped scallion, diced water chestnut and lard among other ingredients or cut them into cubes.
2.Add in fish paste and salt, MSG, sugar, a few sesame oil among other condiments and mass the mixture well using your hands.
3.Wrap the ingredients given above in the spring roll pastry and fry it until the top turns golden and crispy.

材料

むきエビ、挽肉、ラード
セロリ、クワイ、かまぼこ
春巻皮、刻みネギ

調味料

塩、味素、砂糖、白ゴマ油

作法

1.むきエビ・挽肉・セロリ・刻みネギ・クワイ・ラードなど食材を切る。
2.かまぼこ・塩・味素・砂糖・白ゴマ油など調味料を入れてこねる。
3.春巻の皮に上述食材を包み、油で揚げる。

鯛魚涮涮鍋

Tilapia Japanese-style Hot Pot

鯛魚涮涮鍋

特色 Feature 特色

只需要加上一點味噌提味，無任何複雜調味的台灣鯛，以熱湯汆燙後入口，原味鮮度完全保留。

Only a little miso is required for taste. The Taiwanese tilapia without any other condiment remains tasty and fresh in your mouth when parboiled in hot water.

味噌味だけで、十分おいしいイズミダイ。熱湯でしゃぶしゃぶ風にいただく。

材料

台灣鯛、豆腐、味噌、青蔥、魚骨

調味料

糖、鹽、味素

作法

1.將魚骨與味噌湯煮滾後，加入豆腐與青蔥。

2.台灣鯛切薄片，放入高湯中，待魚肉變白後立即撈起食用。

Ingredients

Taiwan tilapia、Tofu、Miso
Green scallion、Fish bone

Condiments

Sugar、Salt、MSG

Practice

1.After boiling the fish bone with miso soup, add in tofu and green scallion.

2.Slice the Taiwanese tilapia and add it into the soup stock. When the fish turns white, it is ready for service.

材料

台湾鯛（イズミダイ）、豆腐
味噌、ネギ、魚骨

調味料

砂糖、塩、味素

作法

1.魚骨と味噌汁を煮立てて、豆腐とネギを加える。

2.魚を薄く切り、出汁の中に入れて、魚肉が白くなったらオーケー。

小撇步 Tip

選用重量 2 斤以上的鯛魚時，魚肉沏薄片涮過口感更好喔！

When you use a tilapia weighing 2 or more Taiwanese kilos, the sliced fish in the hot pot makes another delicacy!

魚が 2 斤以上あるとき、魚肉は薄くきってしゃぶしゃぶに！

海鮮大肉圓

Seafood Large Meatball

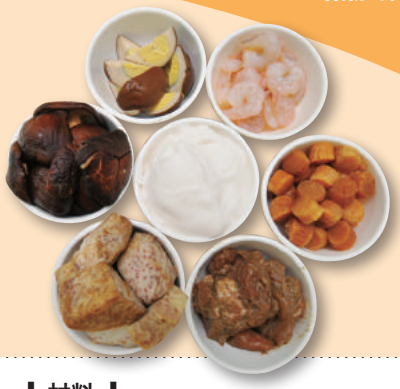
海鮮大肉圓

特色 Feature 特色

脆皮肉圓猶如一只錦囊，包裹各式現撈海鮮，Q 彈酥脆的外皮更襯托鮮美海味。

The crispy meatball is like an assorted pouch with various fresh seafood species and the crunchy wrap makes it even more tasty.

トマトソースと新鮮なカキは、ゼリー独特の味を、味の目新しさは QQ を確認します。



材料

後腿肉、布袋干貝、草蝦仁、埔里花菇、魯蛋、大甲檳榔心芋、火雞肉絲、皮凍、地瓜粉、在來米粉

調味料

八味香粉、蒜頭、糯米粉、糖粉

作法

1. 以地瓜粉與在來米粉製成外皮。
2. 將後腿肉、布袋干貝、草蝦仁、埔里花菇、魯蛋、大甲檳榔芋心、火腿肉絲等切丁或切絲。
3. 將後腿肉與皮凍加上八味香粉、蒜頭、鹽、醬油等醃入味。
4. 將全部餡料混合一起，再裹上外皮粉漿即可。
5. 將肉圓先蒸熟，再炸至金黃酥脆就完成了。

Ingredients

Hindquarters、Budai scallop、Black tiger shrimp、Puli floral mushroom、Braised egg、Dajia betel nut heart taro、Shredded turkey meat、Skin jelly、sweet potato powder、Indica rice noodle

Condiments

Eight kinds of flavor powder、Garlic
Glutinous rice powder、Powdered sugar

Practice

1. To make the wrap using the sweet potato powder and the Indica rice noodle.
2. Cut the hindquarters, Budai scallop, black tiger shrimp, Puli floral mushroom, braised eggs, Dajia betel nut heart taro and the ham into cubes or slice them.
3. Preserve the hindquarters and skin jelly using eight kinds of flavor powder, garlic, salt and soy sauce among others.
4. Mix the stuffing and wrap it with the paste.
5. Steam the meatball until done and then fry it until crispy.

材料

後腿肉、布袋ホタテ、むきエビ、埔里シイタケ、ピータン、大甲檳榔心芋、ターキー、豚皮ゼラチン、サツマイモ粉、在来米粉

調味料

八味香粉、ニンニク
モチゴメ粉、砂糖粉

作法

1. サツマイモ粉と在来米粉で液状の外皮のペーストをつくる。
2. 後腿肉（豚後ろ足）・布袋ホタテ・むきエビ・埔里シイタケ・ピータン・大甲檳榔芋心・ターキー細切りなどを細かく切る。
3. 後腿肉と豚皮ゼラチンを八味香粉・ニンニク・塩・醤油などつける。
4. 全部の餡をまぜて、外皮を塗りつける。
5. 肉圓を蒸してから黄金色にあげて完成。
4. にディスク

小撇步 Tip ヒント

蒸肉圓時，要以中火水滾後，蒸約 15 分鐘即可。肉圓を蒸すとき、中火で沸騰後約 15 分でオーケー。
To steam the meatball, be sure you do it for 15 minutes on mild flame and when water boils.

黃金烏魚子飯

Gold Mullet Roe Rice

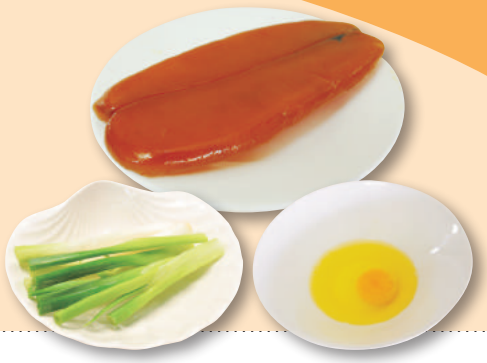
黃金烏魚子飯

特色 Feature 特色

口感醇厚的烏魚子，搭配清淡的家常炒飯，香氣加倍。

The tasty mullet roe of good texture with home-made fries makes a tasty meal.

口当たりが良いカラスミとあっさり焼き飯の取り合わせ。



材料

菜埔、烏魚子、白飯、高麗菜
青蔥、雞蛋

調味料

胡椒粉、味素

作法

1.將烏魚子切丁、爆香。
2.將菜脯、雞蛋、高麗菜、調味料等先炒香，最後加入煮好的米飯，拌炒均勻後即可上桌。

Ingredients

Dried radish、Mullet roe、Plain rice
Cabbage、Green scallion、Egg

Condiments

Pepper、MSG

Practice

1.Cut the mullet roe in cubes and rapid fry it.
2.Rapidly fry the dried radish, egg and cabbage along with the condiment and then add in the cooked rice to fry until done.

材料

干し大根、カラスミ、白飯
キャベツ、ネギ、タマゴ

調味料

コショウ、味素

作法

1.カラスミを切って焼く。
2.干し大根・タマゴ・キャベツ・調味料などを炒めて最後に米飯をいれて撹拌すれば完成。

小撇步 Tip

煎烏魚子時，油溫不可太高，才能保有烏魚子的軟 Q 口感。

Be sure you do not fry the mullet roe on high temperature if you want to have good texture.

カラスミを焼くときは、油温は低めにするとカラスミの口当たりが残る。

Tainan City

03台南市

北門福隆海鮮餐廳
Beimen Fulong Seafood Restaurant

台南市

北門區 Beimen District　安南區 Annan District　七股區 Qigu District

沙洲拱手環抱著淺海潟湖
廣袤的水澤中
但見
葉葉扁舟 簇簇鹽山
從耀眼波光中走進柔綠
潮汐之間 翩翩鳥羽
盎然生機各展姿態

Lagoon circled by shoals
In vast ponds
We see
A few boats and salt piles one after another
Walking into the tender green from sparkling waves
Birds flying amid tides
They demonstrate different postures amid promising vigor

砂州にかこまれた潟湖は
かに湖水をたたえている
しかしよくみると
波光の中を
竹の葉のような一艘の舟と
け ける白い羽
自然の織りなすハーモニーが美しい

東香台菜海鮮餐廳
Dongxiang Taiwanese Seafood Restaurant / 東香台菜餐厅

台南市安南區安中路六段 221 號 (土城仔)
No.221, Sec. 6, Anzhong Road, Annan District, Tainan City 709, Taiwan
台南市安南区安中路六段 221 号

(06)2573888　http://tw.myblog.yahoo.com/ilove-cooking/

10:00~14:00、17:00~21:00

主廚具台菜料理 40 年經驗，是道地海產的知名老店，獨具創意的處女蟳花壽司、龍蝦水果沙律、藥膳紅蟳及八寶丸、蝦捲、封肉更是招牌菜。

A 40-year Taiwanese cuisine veteran, the restaurant is known for its seafood. The virgin crab hana sushi, lobster fruits salad, medicated red crab and eight treasures ball as well as shrimp rolls and pork confit are all signature dishes.

台湾料理 40 年のベテランシェフ。地産の老舗。独創的な処女蟳花寿司・ロブスターフルーツサラダ・薬膳ガザミおよび八宝丸・エビ巻・角煮が看板メニュー。

Lunch Time

鹽鄉民宿餐廳
Salt House Restaurant

龍門客棧
Long Men Restaurant

溪南春休閒度假漁村
Xi Nan Cun Resort Fishing Village

東香台菜海鮮餐廳
Dongxiang Taiwanese Seafood Restaurant

北門福隆海鮮餐廳
Beimen Fulong Seafood Restaurant / 北門福隆海鮮餐庁

台南市北門區永隆村港北 37 號
No.37, Gangbei, Yonglong Village, Beimen Dist., Tainan City 727, Taiwan
台南市北門区永隆里港北 37 号

06-7861588 09：00~21：00，14：00~17：00 為午休時間

寬敞的用餐環境，提供新鮮美味又可口的海鮮料理，是北門地區最具規模的大型餐廳。

Ample dining space, fresh and tasty seafood make the larges restaurant in Beimen.

清潔な環境で新鮮な海鮮料理。北門地区最大規模の大型レストラン。

鹽鄉民宿餐廳
Salt House Restaurant / 塩郷民宿餐庁

台南市北門區永華里井仔腳 57 號
No.57, Jingzijiao, Yonghua Village, Beimen District, Tainan City 727, Taiwan
台南市北門区永華里井仔腳 57 号

(06)786-2643 http://www.salt-house.net/
10:00~20:00 (周二休)(火曜定休)

位於古老的「井仔腳瓦盤鹽田」旁，古色古香的用餐環境與漁村特色的佈置，充滿鹽田風情，民宿前的生態體驗區還可賞鳥、釣魚、坐竹筏。

Located by the legendary Jingzijiao Tile-Paved Salt Field, the elegant dining area and the fishermen’s village as background is added with salt field flavor and the ecosystem in front of the hostel is where to check out birds, fish and ride bamboo rafts.

歴史ある「井仔脚瓦盤塩田」そば。伝統の風格と漁村の特色あふれるインテリア。塩田の風情がよく出て、民宿前の生態体験コーナーではバードウオッチング・魚釣り・竹筏が楽しめる。

龍門客棧
Long Men Restaurant / 龍門客栈

台南市七股區中寮村 8-41 號
No.8-41, Zhongliao Village, Qigu Districe, Tainan City 724, Taiwan
台南市七股区中寮里 8-41 号

06-7800658 http://www.lm658.com.tw 10:00~21:00

利用當地魚貨海鮮如虱目魚、鮮蚵等，展現在地代表菜色，菜餚精緻卻平價，搭配漁塭景色，提供遊客賞美景、嚐美食。

The local seafood, namely milk-fish, fresh oyster among others represents the local cuisine. Exquisite yet affordable, the fish farm in the background provides scenic views.

当地のサバヒー・生ガキなどの海鮮を使い、郷土を代表する料理をリーズナブルな価格で提供。養魚場の美景と美食を満喫。

溪南春休閒度假漁村
Xi Nan Cun Resort Fishing Village / 溪南春休閒度假漁村

台南市七股區溪南村 42-1 號
No.42-1, Xinan Village, Qigu District, Tainan City 724, Taiwan
台南市七股区溪南里 42 号之 1

06-7874365 http://www.3sfish.com.tw
11:30-14:00、17:30-20:00

運用「七股三寶」虱目魚、吳郭魚、鮮蚵為風味料理主要食材，也提供住宿漁村的生活體驗。

By taking advantage of the 3 treasures in Qigu: milk-fish, tiplpia and fresh oyster as key ingredients, the fishermen’s village offers both lodge and meals.

「七股三宝」と呼ばれるサバヒー・テラピア・生ガキが主要な食材。漁村生活体験が楽しみ。

花田鰻卷

Flower Field Eel Roll

花田鰻卷

特色 Feature 特色

當地養殖活鰻以蒲燒鰻口味，層層捲覆蔬菜與海鮮，鮮味在口中四溢。

The roasted eel made of local cultured eel and wrapped with vegetables and seafood makes a tasty delicacy.

当地養殖の活鰻をかば焼きにして、太巻きにした層を成すおいしさ。

材料

蒲燒鰻 1 尾、壽司紫菜皮 2 張

蛋 3 粒、小黃瓜 2 條、草蝦 4 尾

調味料

烤肉醬少許、芝麻少許

作法

1. 小黃瓜切長條，以鹽水浸泡備用。
2. 蛋煎成蛋皮 2 張，切條備用。
3. 草蝦用竹籤壓直，汆燙去殼備用。
4. 蒲燒鰻以烤箱烘烤備用。
5. 材料準備好後，在壽司網上依序放上紫菜皮、蒲燒鰻、小黃瓜、蛋皮、草蝦，向內捲起固定後，切塊即可。

Ingredients

Roasted eel 1、Sushi seaweed green 2 pieces、Egg 3 pieces、Small cucumber 2 strips、Black tiger shrimp 4

Condiments

Barbecue sauce little、Sesame little

Practice

1. Cut the small cucumber into strips and dip it in saline water for use.
2. Make 2 pieces of egg wraps and then cut them into strips for use.
3. Press the black tiger shrimp straight using bamboo picks and then parboil it in hot water and remove the shell for use.
4. Roast the roasted eel in oven for use
5. When ready, place laver, roasted eel, small cucumber, egg peel and black tiger shrimp on the sushi net in order and after roll it inward, cut it for service.

材料

かば焼き 1 尾、寿司海苔 2 枚
タマゴ 3 粒、きゅうり 2 本
ウシエビ 4 匹

調味料

焼肉のたれ 少々、ゴマ 少々

作法

1. きゅうりは細長く切り、塩水に浸す。
2. タマゴは薄焼き 2 枚を切っておく
3. ウシエビは竹串でまっすぐにのばし、湯にさらし殻をむく。
4. かば焼きをオーブンで焼く。
5. 材料がそろったら、簀巻きの上に海苔・かば焼き・きゅうり・タマゴ・ウシエビの順に入れて巻いて固定する。

三杯龍膽魚

Three Cups Giant Grouper

三杯龍膽魚

特色 Feature 特色

龍膽石斑魚富含膠質，肉質口感鮮甜綿密，三杯口味更顯香氣，十分下飯。

Rich in colloid, giant grouper offers sweet texture and the 3-cup dish is a delicacy with rice.

タマカイはコラーゲン豊富で口当たりが良い。三杯と呼ばれる調味料の組み合わせが絶妙。

材料

龍膽魚肉半斤、薑片4兩、蒜頭4兩、九層塔1兩

調味料

米酒2杯、醬油、糖、味素各少許、麻油2湯匙、紹興酒1湯匙

作法

1. 將龍膽石斑魚肉切塊，油炸呈黃金色。
2. 以麻油將薑片、蒜頭炒至金黃色，將炸好的魚肉、米酒等調味料依序下鍋，加上少許清水煮約5分鐘。
3. 待鍋內湯汁收乾後，加上九層塔及少許紹興酒提味，即可起鍋。

Ingredients

Giant grouper 300g、Ginger slice 150g、Garlic 150g、Basil 37.5g

Condiments

Rice wine 2 cups、Soy sauce, sugar, MSG little、Sesame oil 2 tablespoons、Shaoxing wine 1 tablespoon

Practice

1. Cut the giant grouper into pieces and fry it until it turns golden.
2. Fry the ginger slice and garlic with sesame oil until they turn golden, add in the fried fish, rice wine and other condiments and add in clean water for a 5-minute boiling.
3. When the stuff turns dry, add in basil and a little Shaoxing wine for taste before serving.

材料

タマカイ 半斤、ショウガ 60g
ニンニク 60g、九層塔（バジル）15g

調味料

米酒 2杯、醤油・砂糖・味素 少々、黒ゴマ油 大匙2杯、紹興酒 大匙1杯

作法

1. 龍膽石斑（タマカイ）を切り分け、油で揚げる。
2. 黒ゴマ油とショウガ・ニンニクを炒め、魚肉・米酒など調味料と鍋へ入れ、少々の水を加えて約5分煮る。
3. 汁がなくなったら、九層塔（バジル）および少量の紹興酒を加えて完成。

沙拉大卷

Salad Squid

沙拉大卷

特色 Feature 特色

新鮮大卷肉質鮮嫩彈牙，蔬菜餡平衡口中海味，更突顯出現撈海鮮的鮮甜。

The tasty and crispy squid stuffed with vegetables makes a delicacy.

新鮮なイカは弾力がある。野菜の餡とのバランスで甘みが増す。

材料

大卷 1 隻、小黃瓜 2 條

紅蘿蔔 1 條

調味料

糖、鹽、蒜頭、味琳

作法

1. 將小黃瓜、紅蘿蔔切丁，並拌入味琳、鹽巴、蒜頭等調味。
2. 將大卷以滾水汆燙，放涼備用。
3. 將內餡塞入大卷中，再切塊即完成了。

Ingredients

Squid 1、Small cucumber 2
Carrot 1

Condiments

Sugar、Salt、Garlic、Mirin

Practice

1. Cut the small cucumber and carrot into cubes and mix them with mirin, salt and garlic among other condiments
2. Parboil the squid in hot water and keep it cool for use.
3. Stuff the squid with the above and cut it into pieces.

材料

イカ 1 匹、キュウリ 2 本
ニンジン 1 本

調味料

砂糖、塩、ニンニク、みりん

作法

1.キュウリ・ニンジンを乱切りし、みりん･塩･ニンニクなどで調味。
2.イカを湯にさらす、冷ます。
3.餡をイカの中に入れたら切って完成。

油香酥鱈

Crispy Fragrant Cod

油香酥鱈

特色 Feature 特色

鱈魚淋上簡單豆酥調味，是最家常，也是將魚肉原味濃縮呈現的方式。

Cod seasoned with bean crisp makes a common delicacy that keeps the original flavor of the fish.

豆酥は砕いた大豆を揚げた感じに仕上がる。あわせるとタラのうまみが増す。

材料

鱈魚 12 兩、豆腐 1 塊、洋蔥 1 顆、蔥花少許、辣椒少許、蒜末少許、豆瓣醬少許、薑絲少許、豆酥約 1 碗

調味料

油適量、鹽、糖、酒少許、醬油 1 匙

作法

1. 用鹽與少許米酒將鱈魚醃浸約 20 分鐘。
2. 醃漬過的鱈魚放入蒸籠或鍋內，以中火蒸 15 分鐘。
3. 洋蔥切絲、豆腐切薄方塊後呈盤舖底。
4. 中大火將蒜末、薑、辣椒、米酒爆香，加入豆瓣醬拌炒後，再加上豆酥、油、糖、醬油，將豆酥炒香。
5. 將蒸好的鱈魚呈盤，灑上蔥花並淋上豆酥便完成。

Ingredients

Cod 450g、Tofu 1 piece、Onion 1 piece、Chopped scallion little、Chili little、Garlic granules little、Bean paste little、Shredded ginger little、Bean crisp About 1 bowl

Condiments

Cooking oil moderate、Salt, sugar, wine little、Soy sauce 1 tablespoon

Practice

1. Dip the cod fish in salt and a little rice wine for 20 minutes.
2. Place the preserved cod into the steamer or the pot and steam for 15minutes on mild flame.
3. Slice the onion and toufu in cubes and place them in the plate.
4. Rapid fry the garlic granules, ginger, chili and rice wine on mild flame and add in bean paste for rapid fry before adding bean crisp, oil, sugar and soy sauce for a rapid fry of the bean crisp.
5. Place the steamed cod in the plate and add chopped scallion and bean crisp for service.

材料

タラ 200g、豆腐 1 個、タマネギ 1 個、刻みネギ 少々、トウガラシ 少々、ニンニク 少々、トウバンジャン 少々、刻みショウガ 少々、豆酥 約 1 碗

調味料

油 適量、塩・砂糖・酒 少々、醤油 1 匙

作法

1. 塩と少々の米酒にタラを約 20 分つける。
2. タラを蒸篭あるいは鍋にいれて中火で 15 分蒸す。
3. タマネギと豆腐を薄く切って皿の底にしく。
4. 中火でニンニク・ショウガ・トウガラシ・米酒を炒め、トウバンジャン・豆酥・油・砂糖・醤油を加えて、さらに炒める。
5. 蒸したタラを皿に盛り、刻みネギと豆酥をのせて完成。

北門福隆海鮮餐廳 / Beimen Fulong Seafood Restaurant / 北門福隆海鮮餐庁

干貝四寶盅

Southwest Taiwan Delicacy

干貝四宝盅

特色 Feature 特色

干貝與香菇兩種鮮味完美融合，將鮮美菁華濃縮釋放到湯汁中，餘韻無窮。

As the scallop and the mushroom get completely fused, the essence is released into the stock, making the dish remarkably delicious.

ホタテとシイタケの風味がマッチして、濃厚な出汁のなかで溶け合う。

材料

乾干貝 6 粒、、生干貝 6 粒、香菇 6 朵、鮑魚 1 顆、蛤蜊 6 粒、豬肚 1 片、白蘿蔔 1 根

調味料

高湯 1 罐、雞精少許、鹽適量
米酒少許、枸杞少許

作法

1. 將乾干貝與香菇泡水，干貝蒸過。
2. 備小盅，將干貝、香菇、蛤蜊、豬肚等材料排放整齊，淋上調味高湯，灑上 3 到 5 粒枸杞。
3. 放入蒸籠蒸 30 分鐘即可。

Ingredients

Dried scallop 6 pieces、Fresh scallop 6 pieces、Mushroom 6 pieces、Abalone 1 piece、Clam 6 pieces、Pig maw 1 piece、white radish 1

Condiments

soup stock 1 can、Chicken essence little、Salt moderate、Rice wine little、Wolfberry little

Practice

1. Dip the dried scallop with the mushroom in water and steam the scallop.
2. Place the scallop, mushrooms, the clams and the pig maw among other ingredients in small bowls and add soup stock and place 3 to 5 pieces of wolfberry.
3. Place the ingredients into the steam to steam for 30 minutes.

材料

ホタテ干物 6 粒、生ホタテ 6 粒
シイタケ 6 個、アワビ 1 個
ハマグリ 6 粒、豚大腸 1 本
ダイコン 1 本

調味料

出汁 1 缶、チキンスープ 少々、塩 適量、米酒 少々、枸杞 少々

作法

1. ホタテ干物とシイタケを水にひたし，生ホタテを蒸す。
2. 茶碗蒸しの器に、ホタテ・シイタケ・ハマグリ・ホルモンなどの材料をならべ、出汁を入れて、3 粒から 5 粒の枸杞をおく。
3. 蒸篭で 30 分蒸す。

小撇步 Tip

乾干貝泡水至少 1 小時便完全泡開，泡過的水可留作高湯。

Dip the dried scallop in water for at least 1 hour to have it fully open and keep the water for soup stock.

ホタテ干物は少なくとも 1 時間はひたす。水は出汁に利用。

花跳美味多

Delicious Walking Goby

花跳美味多

特色 Feature 特色

北門是養殖花跳的大宗，花跳肉質細甜且營養價值高，是進補養生最佳選擇。

Beimen is known as a major producer of walking goby, which is of sweet and nutritious meat, a selected item for health.

北門はムツゴロウの養殖が盛ん。ムツゴロウの肉質は細やかで栄養分高い。養生にベスト。

材料

花跳 10 隻、枸杞適量、薑絲適量
紅棗適量、當歸適量、川芎適量

調味料

鹽少許、米酒 2 碗

作法

1. 放入枸杞、紅棗、當歸、川芎等材料加水煮滾。
2. 放入薑絲與花跳煮 20 分鐘。
3. 最後加上米酒提味去腥。

Ingredients

Walking goby 10 pieces、Wolfberry、Shredded、ginger、Red date、Angelica、Chuanxiong (Rhizoma Chuanxiong) moderate

Condiments

Salt little、Rice wine 2 bowls

Practice

1. Place in wolfberry, red date, angelica and chuanxiong among other condiments before boiling it in water.
2. Add in shredded ginger and walking goby for a 20-minute cooking.
3. Finally, add in rice wine for taste and to get rid of the strong smell.

材料

花跳（ムツゴロウ） 10 匹、枸杞 適量、刻みショウガ 適量、紅棗 適量、当帰 適量、川芎 適量

調味料

塩 少々、米酒 2 碗

作法

1. 枸杞・紅棗・当帰・川芎など材料をゆでる。
2. 刻みショウガとムツゴロウを加えて 20 分煮る。
3. 最後に米酒で臭みを取る。

小撇步 Tip

如果烹煮前花跳是活的，先拿鍋子將花跳放入，再倒入米酒，蓋上蓋子靜置約 10 分鐘。
To cook a live walking goby, be sure you place the walking goby in the pan first before placing rice wine and place the cover and wait for 10 minutes.
活きムツゴロウの場合、まず鍋にムツゴロウを入れて、米酒を加え、蓋をして約 10 分おく。

鹽焗海大蝦

Salt Roast Sea Tiger Shrimp

塩焗海大蝦

特色 Feature 特色

以在地鹽田所生產的海鹽，翻炒鮮嫩的草蝦，蝦肉入口彈牙，格外清甜。

Fried with local-produced sea salt, the black tiger shrimp is crunchy and sweet.

塩田で生産された海塩でウシエビを炒めると、蝦肉の甘味が増す。

材料

草蝦 6 隻

調味料

天然海鹽 3 斤

作法

1. 海鹽入鍋以大火翻炒，至鹽巴產生爆裂聲便達到悶煮的溫度。
2. 將草蝦置入炒熱的海鹽中，以小火悶 10 分鐘，待蝦殼轉紅熟透即可。

Ingredients

Black tiger shrimp 6 pieces

Condiments

Natural sea salt 1.8kg

Practice

1. Place in sea salt in the pan for a rapid fry on high flame until the salt bursts, when it’s time to cook on mild flame.
2. Place the black tiger shrimp in the hot sea salt and cook for 10 minutes until the shell turns red.

材料

ウシエビ 6 匹

調味料

天然海塩 3 斤

作法

1. 海塩を鍋に入れ強火で音がするまで煎る。
2. ウシエビを炒熱の海塩に入れて弱火で 10 分蒸らし、殻が赤くなったらオーケー。

小撇步 Tip

海鹽加熱時需不斷翻炒，才能使受熱均勻，讓鍋底不致焦黑。悶煮食物時，一定要上鍋蓋，以免被爆裂高溫的鹽巴波及。

To heat sea salt by frying, you do not have to turn it repeatedly. Just keep the bottom of the pan from becoming darkened. To stews, be sure you do cover the pan, or you might be injured by hot salt.

海塩は加熱時焦げないようにくりかえし返すこと。蒸らすときは高温の塩が飛び散らないように蓋をする。

鹽焗黃金蛋

Salt Roast Golden Egg

塩焗黄金蛋

特色 Feature 特色

海鹽透過燜煮後，將天然鹹味滲入蛋殼中，讓原本無味的雞蛋飄散焦烤香氣。

After slow stewing on low flame, the salt is molten into the egg shell and the otherwise tasteless egg turns good to smell.

海塩で煮ると、天然塩の滋味がタマゴの殻の中に溶け込み、タマゴから香ばしい香りがする。

材料

新鮮黃金蛋 10 顆、海鹽 5 斤

調味料

鹽 1 兩

作法

1. 海鹽直接下鍋，大火炒至冒煙後關小火 (不能熄火)，將鍋中熱鹽挖一個火山口，把蛋排列其中，再用熱鹽將蛋覆蓋。
2. 蓋上鍋蓋，並以小火燜煮 30 分鐘即可。

Ingredients

Fresh golden egg 10 pieces
Sea salt 3kg

Condiments

Salt 37.5g

Practice

1. Add in sea salt directly for a rapid fry on high flame until you see smoke. Turn down the flame (without turning if out) and make a crater in the hot salt and place the eggs in and then cover the eggs with salt.
2. Place the cover and keep cooking on low flame for 30 minutes.

材料

新鮮黄金タマゴ 10 個
海塩 5 斤

調味料

塩 30g

作法

1. 海塩を直接鍋に入れ強火で煎る。煙が出たら弱火にして (消さない)、鍋の中の熱塩を火山状にしてタマゴを並べ、さらに熱塩でタマゴを覆う。
2. 蓋をして弱火で 30 分蒸らす。

小提醒 Tip

挖蛋時小心燙手！ タマゴを取り出すときは火傷に注意！
Be careful in opening the egg, keep your hands from burning!

牛蒡炒肉絲

Burdock Fried Shredded Pork

牛蒡炒肉絲

特色 Feature 特色

肉絲香味映襯產地直送的新鮮牛蒡，口感爽脆而不油膩。

The good smell released from the sliced port goes directly to the fresh burdock making it taste good yet not greasy.

肉と産地直送の新鮮ゴボウの見事にマッチ。

材料

牛蒡 300 克、豬肉 200 克

黑芝麻少許

調味料

醬油 2 兩

糖 1 兩

作法

1.牛蒡洗淨，去皮後切薄片，豬肉切絲備用。

2.將牛蒡炒熟後，加入豬肉絲與調味料一同拌炒。

3. 最後灑上一些黑芝麻，更添加香氣。

Ingredients

Burdock 300g、Pork muscle 200g

Black sesame little

Condiments

Soy sauce 75g、Sugar 37.5g

Practice

1. Wash clean the burdock by peeling it first and slicing it into pieces and slice the pork for use.
2. After frying the burdock, add in pork and fry it with the condiment.
3. Add some black sesame for smell.

材料

ゴボウ 300g、モモ肉 200g

黒ゴマ 少々

調味料

醤油 30g、砂糖 15g

作法

1.ゴボウは洗浄し、薄くスライス。豚肉は細切り。

2.ゴボウを炒めて豚肉と調味料を加えてさらに炒める。

3.最後に黒ゴマをかけて完成。

小撇步 Tip

此道菜注重刀工與口感，若刀工不夠好，可使用水果削皮刀來切薄片。

This dish is all about cutting skill and texture. If you are not good at slicing, you may use a fruit knife.

牛蒡の歯触りが決め手。包丁をよく研いで使うか、フルーツナイフでそぐ。

香煎無刺虱目魚

Spiced Fried Thornless Milk-fish

香煎無刺虱目魚

特色 Feature 特色

兩面金黃的乾煎虱目魚，咬下酥脆魚皮，無刺魚肉鮮嫩，入口即化。

When the milk-fish is fried into golden color, the crispy fish turns molten.

両面を黄金色に焼いたサバヒーは、皮も一緒にとろけそう。骨がないので安心。

材料

虱目魚 1 尾、蛋 1 顆、檸檬 1/4 顆

調味料

鹽 1 兩、沙拉油 2 兩

作法

1. 將虱目魚洗淨，擦乾水分，抹鹽醃上 20 分鐘。
2. 鍋燒熱後倒入沙拉油潤鍋，待再次燒熱時倒出轉小火。
3. 將蛋液均勻塗抹魚身，魚肉煎至兩面金黃酥脆，擠上新鮮檸檬汁即可上桌。

Ingredients

Milk-fish 1、Egg 1 piece
Lemon 1/4 piece

Condiments

Salt 37.5g、Salad oil 75g

Practice

1. Wash clean the milk-fish and dry it before preserving it with salt for 20 minutes.
2. When the pan is hot, add in salad oil to lubricate the pan and turn the flame down when pouring the hot oil out.
3. Apply the egg liquid onto the fish and fry the fish until it turns golden on both sides. Add in fresh lemon juice before serving.

材料

サバヒー 1 尾、タマゴ 1 個
レモン 1/4 個

調味料

塩 15g、サラダ油 30g

作法

1. サバヒーは洗浄し、水分をとり、塩を振って 20 分おく。
2. 鍋を熱してサラダ油を入れる。
3. 溶きタマゴを魚身に塗り、両面を黄金色に焼き上げる。新鮮レモン汁をかけて完成。

小撇步 Tip

虱目魚外表塗抹蛋液，可以增加成品的金黃色澤及蛋香味。

The egg liquid applied on the milk-fish makes it turn golden and smell better.

サバヒーに溶きタマゴを塗ることで、いい色が出る。またタマゴの香りが食欲をそそる。

虱目魚乾魯三層肉

Milk-fish Braised Side Pork

虱目魚乾魯三層肉

特色 Feature 特色

軟嫩的滷肉配上醃漬曬乾的虱目魚乾，濃厚的鹹香，最適合下飯。

Tender braised pork with preserved and dried milk-fish make a sound dish for meal.

しなやかな肉とサバヒーの組み合わせ。濃厚な塩の香りがして食が進む。

材料

虱目魚乾1 隻、三層肉 5 兩
蔥 2 支、薑 2 兩

調味料

醬油 1 兩、味精少許、糖少許
八角適量

作法

1.將豬肉的三層肉切片。
2.虱目魚乾浸泡軟化後，切成六等分。
3.魚片、肉片入鍋，將八角、醬油等辛香料入水，使其蓋過材料高度。
4.煮滾後，以小火燜煮至湯汁收乾，加入蔥、薑即可。

Ingredients

Milk-fish 1、Side pork 187.5g
Scallion 2 pieces、Ginger 75g

Condiments

Soy sauce 37.5g、MSG little
Sugar little、Star anise moderate

Practice

1. Slice the side pork.
2. When the milk-fish softens after dipping, slice it into 6.
3. Pour in the fish slices and sliced meat along with star anise, soy sauce and other spices and add in water up to the level of the ingredients.
4. When boiled, keep cooking until the ingredients turn dry. Add in scallion and ginger.

材料

サバヒー干物 1 匹、三枚肉 80g
ネギ 2 本、ショウガ 30g

調味料

醤油 15g、味精 少々
砂糖 少々、八角 適量

作法

1.豚三枚肉を切る。
2.サバヒーの干物を浸して軟らかくして六等分する。
3.魚と肉を鍋に入れ、八角・醤油など辛香料を加えて、蓋して温める。
4.沸騰したら弱火で汁がなくなるまで煮る。ネギ・ショウガを加えて完成。

虱目魚西瓜綿湯

Milk-fish Immature Watermelon Soup

虱目魚西瓜綿湯

特色 Feature 特色

醃漬後的西瓜綿口感微酸，可去除魚肉腥味，增加湯頭清甜風味。

The preserved immature watermelon is slightly sour and it is to get rid of the strong smell of the fish and make the soup sweeter.

西瓜綿は口当たりが良く酸味があり、臭みを取り去ってくれ、スープの風味がます。

材料

虱目魚 1 隻、西瓜綿半斤

薑 1 兩、蔥少許

調味料

鹽 1 兩

作法

1. 西瓜綿切片，入滾水煮約 5 分鐘，即可煮出酸味。
2. 置入薑絲 、虱目魚肉，新鮮魚肉滾煮約 5 分鐘。
3. 最後加入少許鹽調味即可上桌。

Ingredients

Milk-fish 1、Immature watermelon 300g、Ginger 37.5g、Scallion little

Condiments

Salt 37.5g

Practice

1. Slice the immature watermelon and boil it for 5 minutes to g et rid of the acid taste.
2. Put in shredded ginger, milk-fish meat and fresh fish and cook for 5 minutes on high flame.
3. Add in a few salt before serving.

材料

サバヒー 1 匹、西瓜綿 半斤

ショウガ 15g、ネギ 少々

調味料

塩 15g

作法

1. 西瓜綿（青いスイカの干物）を約 5 分煮て、酸味を出す。
2. 刻みショウガ・サバヒー、新鮮魚肉を加えて約 5 分煮る。
3. 最後に少々塩を加えて完成。

小撇步 Tip

西瓜綿除了煮湯外，也可用來乾炒肉絲，很下飯喔！

Besides stock, immature watermelon is also good for fried pork, which is a sound dish for meal!

西瓜綿はスープのほか、細切りの肉と炒め物もおいしい！

鹽焗虱目魚

Salt Roast Milk-fish

塩焗虱目魚

特色 Feature 特色

粗鹽將食材原味完全鎖住，悶熟後魚肉鮮甜透出微微辛辣香。

The crude salt conceals the flavor of the ingredients and when done, the fresh and sweet fish releases slight spiciness.

粗塩が食材の風味を閉じ込めてくれる。蒸らした魚肉は甘味の中にピリリと辛みがひかる。

材料

虱目魚一尾 900 公克

粗鹽 1000 公克

調味料

蒜頭、蔥段、黑胡椒粒各少許

作法

1.將虱目魚洗淨，去除內臟但不去鱗片。

2.將蒜頭、蔥段、黑胡椒粒填充入魚肚內。

3.將粗鹽炒熱後，完全覆蓋虱目魚魚身。

4.轉小火悶燒約 1.5 小時。

Ingredients

Milk-fish (900g) 1、Crude salt 1000g

Condiments

Garlic little、Scallion section little
Black pepper corn little

Practice

1.Wash clean the milk-fish and remove the internal organs without removing the scales.

2.Stuff the fish maw with garlic, cut scallion and black pepper.

3.After frying hot the crude salt, apply it on top of the milk-fish body.

4.Turn down the flame and keep cooking for 1.5 hours.

材料

サバヒー (900g) 一尾
粗塩 1000g

調味料

ニンニク 少々、ネギ 少々
黒胡椒粒 少々

作法

1.サバヒーは洗浄と、内臓と鱗を除く。

2.ニンニク・ネギ・黒胡椒を魚の腹に入れる。

3.粗塩を熱っして、サバヒーの魚身を覆う。

4.弱火で約 1.5 時間むらす。

小提醒 Tip

虱目魚背部魚刺較多，食用時須小心。待背面魚肉食盡，直接將中間大根魚刺挑起，不必翻身即可食用。
As milk-fish has more thorn on its back, watch when eating it. As you finish the back, you may remove the thorn without turning it over.
サバヒー背部には小骨が多いので食用時は注意。片方の魚肉を食したら、骨を持ち上げるようにして引き抜くと、魚を返す必要がない。

鹽焗蝦

Salt Roast Shrimp

塩焗蝦

特色 Feature 特色

利用粗鹽高溫導熱，天然鹹味滲入蝦肉，急速鎖住鮮甜美味。

The shrimp is cooked on the high temperature from the crude salt that conceals the freshness rapidly.

粗塩の高熱で、天然の塩味がエビの肉に浸透する。

材料

鮮蝦 10 尾

粗鹽 500 公克

調味料

蒜末、蔥花、黑糊椒粉各少許

作法

1.先以大火將粗鹽炒至 160-180 度。

2.將鮮蝦、蒜末、蔥花等調味料放入鐵鍋。

3.將炒熱的粗鹽覆蓋於食材上，悶熱 3-5 分鐘，待蝦肉熟透即可食用。

Ingredients

Fresh shrimp 10、Crude salt 500g

Condiments

Garlic granules little
Chopped scallion little
Black pepper powder little

Practice

1. Fry the crude salt on high flame to 160-180°C.
2. Place the fresh shrimp, garlic granules and chopped scallion among other condiment into the pot.
3. Cover the ingredients with the hot crude salt and keep cooking for 3-5 minutes until the shrimp is done.

材料

生きエビ 10 尾
粗塩 500g

調味料

ニンニク 少々、刻みネギ 少々
ブラックペッパー 少々

作法

1.強火で粗塩を 160-180 度に炒める。

2.生きエビ・にんにく・刻みネギなど調味料を鉄鍋に。

3.熱した粗塩で食材を覆い、3-5 分むらす。エビに火が通ったら完成。

小提醒 Tip

鹽焗蝦上桌應盡速食用完畢，避免蝦肉太老、過鹹。
The salt roast shrimp must be finished soon after service, or it would turn hard and too salty.
焗蝦は完成したすみやかに食す。時間とともに塩辛くなる。

鹽焗蟹

Salt Roast Crab

塩焗蟹

特色 Feature 特色

利用粗鹽高溫導熱，天然鹹味滲入蟹肉，急速瑣住鮮甜美味。

The shrimp is cooked on the high temperature from the crude salt that conceals the freshness rapidly.

粗塩の高熱で、天然の塩味がカニの肉に浸透する。

材料

新鮮活蟹數尾

粗鹽適量

調味料

蒜末、蔥花、黑糊椒粉各少許

作法

1. 活蟹洗淨去鰓，在蟹殼內填加蒜末、蔥末、黑胡椒粉。
2. 注入高溫炒熱的粗鹽，用鋁箔紙墊在蟹底。
3. 小火燜燒 10 分鐘即可。

Ingredients

Fresh crab several
Crude salt moderate

Condiments

Garlic granules little
Chopped scallion little
Black pepper powder little

Practice

1. Wash clean the fresh crab and remove the gills before stuffing it with garlic granules, scallion granules and black pepper powder.
2. Add in crude salt fried on high flame and place a piece of aluminum foil beneath the crab.
3. Keep stewing for 10 minutes.

材料

新鮮活蟹 数尾

粗塩 適量

調味料

ニンニク 少々、刻みネギ 少々

ブラックペッパー 少々

作法

1. 活蟹を洗浄し甲羅の中にニンニク・ネギ・ブラックペッパーをつめる。
2. 高温の粗塩をしいたアルミ箔でまく。
3. 弱火で 10 分むらして完成。

香酥魚背鰭

Crispy Fish Dorsal Fin

香酥魚背鰭

特色 Feature 特色

富含油脂的虱目魚背鰭，自然曝曬風乾後炸酥，滋味樸實下飯。

The milk-fish dorsal fin is rich in fat and when air dried, it turns crispy when fried, making it a good dish for meal.

サバヒーの背は油が多い。風にさらすとサクサクとしてご飯が進む。

材料

虱目魚背鰭 10 隻

調味料

冰糖、蔭油、八角各少許

作法

1. 將虱目魚魚背洗淨，切取背鰭部位。
2. 將冰糖、蔭油、八角與背鰭醃漬約 4 小時。
3. 將醃漬好的背鰭攤開，日曬約 1-2 天。
4. 將曬乾的魚背鰭，以中溫熱油炸至金黃色即可。

Ingredients

Milk-fish dorsal fin 10

Condiments

Rock sugar little、Star anise little
Black soy bean sauce little

Practice

1. Wash clean the milk-fish back and remove the dorsal fin.
2. Preserve the dorsal fin with rock sugar, black soy bean sauce, star anise for about 4 hours.
3. Open the preserved dorsal fin and keep it under sunshine for 1-2 days.
4. Fry the dried dorsal fin at medium flame until it turns golden.

材料

サバヒー背鰭 10 匹

調味料

氷砂糖 少々、蔭油 少々
八角 少々

作法

1. サバヒーの背を洗浄し、背鰭を切り取る。
2. 氷砂糖・蔭油・八角に約 4 時間つける。
3. 背鰭を開いて、日に 1-2 日干す。
4. 乾いた背鰭を中温の油で揚げて黄金色に。

小提醒 Tip

食用此道菜時，可將魚皮及魚肉撥開分離，分別食用。
When serving this dish, be sure you separate the skin from the meat.
魚皮と魚肉は分けて食べよう。

雙麻魚柳

Double Spicy Fish Fillet

雙麻魚柳

特色 Feature 特色

虱目魚肉裹上黑白芝麻酥炸後，將芝麻香氣緊緊依附在魚肉上，香酥可口。

After frying done, the milk-fish with black and white sesame makes the meat smell good.

サバヒーにつけたゴマがサクサク感と香りを出してくれる。

材料

虱目魚背肉里肌適量

酥炸粉適量

作法

1. 虱目魚背肉去刺，切成 6 公分條狀。
2. 將魚柳交叉為綁繩法形狀。
3. 先沾上酥炸粉，在沾裹黑白芝麻，下鍋炸熟。

Ingredients

Milk-fish Back muscle meat moderate

Crisp fry powder moderate

Practice

1. Remove the thorns from the milk-fish back muscle meat and cut it into 6cm strips.
2. Place the fish fillet crossed as you are making rope knots.
3. First put it in the frying powder and then the black and white sesames before frying it.

材料

サバヒー背肉 適量

空揚げ粉 適量

作法

1. サバヒー背肉は骨を取り 6 センチに切る。
2. 魚の身を交差し網目に並べる。
3. 空揚げ粉をまぶして、ゴマをつけて揚げる。

香酥牛蒡絲

Crispy Shredded Burdock

香酥牛蒡絲

特色 Feature 特色

牛蒡的青澀味經過油炸後，轉為香酥爽脆。

When fried, the bitter burdock turns crispy and smells good.

ゴボウの渋みが油で揚げると、香しいものに変わる。

材料

新鮮牛蒡適量

蛋適量

作法

1. 牛蒡去皮後，刨成細絲薄片冰鎮。
2. 牛蒡絲沾蛋液、麵粉，炸成金黃色即可。

Ingredients

Fresh burdock moderate

Egg moderate

Practice

1. After peeling the burdock, make it into thin slices before keeping it refrigerated.
2. Stain the shredded burdock in egg liquid and bread powder and fry it till it turns golden.

材料

新鮮ゴボウ 適量

タマゴ 適量

作法

1. ゴボウは皮をとり、ささがきして冷水にひたす。
2. ゴボウを溶きタマゴ・小麦粉をつけて、黄金色に揚げて完成。

御膳養生粥

Imperial Meal Health Porridge

御膳養生粥

特色 Feature 特色

簡單的養生配料，將虱目魚的鮮甜滋味，燉煮透入米飯中，營養滿點。

A simple health ingredient that makes the freshness and sweetness of the milk-fish into the rice, making it perfect nutrient.

簡単な養生料理。サバヒーの滋味が粥の中に溶け出し栄養分満点。

材料

虱目魚 2 塊、米 300 公克

紅棗 10 粒、枸杞 5 公克

青耆 12 片

調味料

鹽 2 公克、米酒 5CC

作法

1. 將紅棗、青耆、枸杞以清水煮 30 分鐘，待味道釋出後撈起。
2. 虱目魚切塊，煮熟後撈起。
3. 將白米清洗後下鍋煮 20 分鐘，將虱目魚置入粥中稍加燜煮，最後灑上米酒增加香氣，即可上桌。

Ingredients

Milk-fish 2、Rice 300g

Red date 10 pieces、Wolfberry 5g

Astragalus root 12 pieces

Condiments

Salt 2g、Rice wine 5CC

Practice

1. Cook red date, astragals root and wolfberry in clean water for 30 minutes and remove the stuff when the flavor is released.
2. Cut the milk-fish into pieces and remove it when done.
3. Wash the rice before putting it to cook for 20 minutes. Place in the milk-fish for stewing and eventually, add in rice wine for flavor before serving.

材料

サバヒー 2 切、米 300g

紅棗 10 粒、枸杞 5g

青耆 12 枚

調味料

塩 2g、米酒 5CC

作法

1. 紅棗・青耆・枸杞を清水に 30 分つけて、取り出す。
2. サバヒーの切り身をゆでて出す。
3. 白米を洗って 20 分たき、サバヒーを入れてさらにむらす。最後に米酒をかけて香りをだし完成。

小撇步 Tip

虱目魚可以選用鹹水虱目魚 (黑背) 的魚肚燉煮會更滑潤喔！

For a dish of milk-fish, you may choose the belly of a salt water milk-fish (dark back) for smoothness!

サバヒーは塩水サバヒーを選ぶ。(黒背) の腹肉はさらにジューシー！

紫蘇梅相思魚

Perilla Plum Lovesick Fish

紫蘇梅相思魚

特色 Feature 特色

生津開胃的紫蘇梅，中和虱目魚生鮮海味，酸甜中更顯魚肉鮮甜。

Perilla plum, which is good for appetizer, is capable of neutralizing the strong smell of the milk-fish and making the fish more tasty.

紫蘇梅がサバヒーの海味と中和して、甘酸っぱい風味が食欲をそそる。

材料

虱目魚肚2 塊、紫蘇梅 10 粒、洋蔥半粒、青花菜半粒、蕃茄 1 粒、芒果 1 粒、蛋白半個

調味料

紫蘇梅汁3 大匙、太白粉 4 公克、檸檬汁半匙、橄欖油半匙、梅粉 2 匙

作法

1. 虱目魚肚切塊，與蛋白、太白粉均勻混合，下鍋燙熟後撈起，以冰水浸泡。
2. 青花菜汆燙備用。
3. 洋蔥切絲，蕃茄與芒果切塊拌勻。
4. 將燙熟的魚肚淋上紫蘇梅汁、檸檬汁，與蔬菜配料排盤後，即可上桌。

Ingredients

Milk-fish maw 2 pieces、Perilla plum 10 pieces、Onion half、Broccoli half、Tomato 1 piece、Mango 1 piece、Egg white half

Condiments

Perilla plum juice 3 tablespoon、potato starch 4g、Lemon juice half tablespoon、Olive oil half tablespoon、Plum powder 2 tablespoons

Practice

1. Cut the milk-fish maw into pieces and mix it with egg white and potato starch. Parboil it in the pot and remove it before dipping it in water.
2. Parboil the broccoli in hot water for use.
3. Slice the onion and cut the tomato and mango in large pieces.
4. Pour perilla plum juice, lemmon juice and vegetable on the fish belly and arrange it with the accessories for serving.

材料

サバヒーハラミ 2 切れ
紫蘇梅 10 粒、タマネギ 半粒
ブロッコリー 半粒、トマト 1 粒
マンゴー 1 粒、タマゴ白身 半個

調味料

紫蘇梅汁大匙 3 杯、カタクリ粉 4g
レモン汁 半匙、オリーブオイル 半匙、梅粉 小匙 2 杯

作法

1. サバヒーの切り身に、タマゴ白身とカタクリ粉をまぶす、軽くあげて氷水に浸す。
2. 青花菜を湯にさらす。
3. タマネギを切り、トマト・マンゴーとまぜる。
4. 魚に紫蘇梅汁・レモン汁をかけ、それに野菜をいっしょに並べて完成。

魚鄉魚胗酥

Fish Township Crisp Fish Stomach

魚鄉魚胗酥

特色 Feature 特色

酥炸的虱目魚腱與辛香料拌炒後，最適合作為下酒菜。

The crispy milk tendon fried with spices makes a good dish for alcoholic drinks.

揚げたサバヒーは香辛料とよくなじみ、酒の肴に抜群。

材料

虱目魚腱4 兩、蒜頭 8 粒

花生 3 兩、青蔥 4 支、辣椒 3 支

調味料

胡椒鹽 6 公克、脆酥粉 10 公克

蛋黃 1 個、香油 5 公克

作法

1.魚腱洗淨汆燙後，加調味料醃漬。

2.醃漬後的魚腱，以蛋黃拌脆酥粉沾裹油炸。

3.蒜頭切碎，青蔥、辣椒切丁，爆香後將魚腱一起下鍋與花生拌炒入味，即可上桌。

Ingredients

Milk-fish tendon 150g、Garlic 8 pieces、Peanut 112.5g、Green scallion 4 pieces、Chili 3 pieces

Condiments

Salt and pepper 6g、Crisp flaky powder 10g、Yolk 1 piece、Sesame oil 5g

Practice

1.Wash clean the fish tendon and parboil it in hot water before seasoning it for preservation.

2.Mix the preserved fish tendon with yolk and crisp flaky powder before frying it.

3.Mash the garlic, green scallion and cut the chili in pieces before frying it and placing the fish tendon along with peanut for a rapid fry before serving.

材料

サバヒー 60g、ニンニク 8 粒

ピーナツ 45g、ネギ 4 本

トウガラシ 3 本

調味料

胡椒塩 6g、空揚げ粉 10g

タマゴ黄身 1 個、白ゴマ油 5g

作法

1.魚を湯にさらすして調味料に漬け込む。

2.魚にタマゴ黄身と空揚げ粉をまぶして油で揚げる。

3.ニンニク・ネギ・トウガラシを刻み、炒めて香りを出したら魚とピーナッツをいっしょに入れてさらに焼き上げる。

波蘿鮮蚵球

Pineapple Fresh Oyster Ball

波蘿鮮蚵仔球

特色 Feature 特色

裹粉酥炸的鮮蚵外酥內軟，焦香鮮味搭配酸甜的鳳梨與水果醬汁，爽口而不膩。

The fresh oyster wrapped with bread powder is crispy on the outside and tender on the inside. The sweet and sour pineapple with fruit juice make a tasty and non-greasy dish.

揚げたカキはしっとり。甘酸っぱいパイナップルやオレンジとの取り合わせが爽やか。

材料

鮮蚵 12 兩、生鮮鳳梨半顆、鳳梨罐頭 1/3 罐、滿天星 (巧克力米) 少許蛋白 1 個、太白粉少許

調味料

柳丁原汁少許、蕃茄醬少許、蜂蜜少許、美乃滋 2 湯匙

作法

1. 將鮮蚵洗淨，沾裹蛋白與太白粉，以中火炸熟。
2. 與柳丁原汁、番茄醬、蜂蜜等調味料拌勻。
3. 將半顆生鮮鳳梨挖空，放上 1/3 罐鳳梨切片襯底，再將炸好的鮮蚵擺上，灑上滿天星即可。

Ingredients

Fresh oyster 450g、Fresh pineapple half、Canned pineapple 1/3 can、Japanese serissa(Chocolate Rice) little、Egg white 1 piece、potato starch little

Condiments

Orange juice little、Tomato sauce little、Honey little、Mayonnaise 2 tablespoons

Practice

1. Wash clean the fresh oyster and dip it in egg white and potato starch before frying on mild flame.
2. Mix it with orange juice, (tomato sauce and honey among other condiments.
3. Remove the pulp from a half pineapple and place 1/3 of canned pineapple on the bottom before placing fried fresh oyster and eventually adding Japanese serissa.

材料

生ガキ 130g、生パイナップル 半個、パイナップル缶詰 1/3 缶、チョコチップ 少々、タマゴ白身 1 個カタクリ粉 少々

調味料

オレンジしぼり汁 少々
トマトケチャップ 少々
蜂蜜 少々、マヨネーズ 2 匙

作法

1. 生ガキは洗浄し、タマゴ白身とカタクリ粉をまぶし、中火であげる。
2. オレンジしぼり汁・トマトケチャップ・蜂蜜など調味料とあえる。
3. パイナップルの中身をくりぬき、1/3 缶のカットパイナップルをしき、その上にカキをのせて、カラフルなチョコチップを散らす。

南都風味魚柳

Southern City Flavor Fish Fillet

南都風味魚柳

特色 Feature 特色

精選無刺的虱目魚柳，醃漬後油炸，鹹香軟嫩一口咬定。

The preserved thorn-free milk-fish makes a sound dish when fried.

骨を取り除いたサバヒーの身を味付けした油で揚げるとからりとした口当たりに。

材料

虱目魚柳4 兩

海苔 2 小包

調味料

醬油 10 公克、米酒 8 公克

糖 6 公克、胡椒粉少許

作法

1.虱目魚柳加調味料醃漬半天後，掛起日曬約半天。

2.魚柳晒乾後，下鍋油炸至熟透。

3.酥炸後的虱目魚柳，還可包上一片海苔，也十分對味。

Ingredients

Milk-fish fillet 150g

Seaweed 2 small bags

Condiments

Soy sauce 10g、Rice wine 8g

Sugar 6g、Pepper little

Practice

1.Add condiments to the milk-fish fillet for a half-day preservation before a half-day sun drying.

2.Place the dried fish fillet in the pot for frying until done.

3.The crispy milk-fish fillet may be wrapped with a piece of seaweed as a tasty dish.

材料

サバヒー 60g

板海苔 2 枚

調味料

醤油 10g、米酒 8g

砂糖 6g、コショウ 少々

作法

1.サバヒーは調味料に半日つけてさらに半日干す。

2.乾いたら油で揚げる。

3.サバヒーのうえに、刻み海苔を散らして完成。

思慕黃金球

Craving Golden Ball

思慕黃金球

特色 Feature 特色

魚漿揉製的虱目魚球，以春捲皮包覆酥炸後，小巧可口。

Wrap the fish paste-made milk-fish balls with spring roll pastry before frying.

なめろうとサバヒーの団子を春巻で巻いてあげる。

材料

虱目魚肉400公克、蝦仁半顆、魚漿半顆、荸薺20公克、豬後腿肉20公克、蒜末10公克、青蔥10公克、雞蛋1個、春捲皮3片

調味料

胡椒粉、鹽、五香粉、糖、香油各少許

作法

1.春捲皮切絲備用。
2.將虱目魚肉、蝦仁、荸薺、豬肉等材料切小丁，與魚漿、雞蛋及調味料拌勻。
3.將材料捏成丸狀並裹上春捲皮絲，以中油溫炸至金黃色即可。

Ingredients

Milk-fish meat 400g、Shrimp half、Fish paste half、Water chestnut 20g Pig hindquarters 20g、Garlic granules 10g、green scallion 10g、Egg 1 piece、Spring roll pastry 3 piece

Condiments

Pepper、Salt、Allspice、Sugar、sesame oil a little

Practice

1. Slice the spring roll pastry for use.
2. Slice the milk-fish meat, shrimp, water chestnut and pork among other ingredients into small cubes before mixing them with fish paste and egg among other condiments.
3. Make the ingredients into balls and wrap them with spring roll pastry and fry them on mild flame until the balls turn golden.

材料

サバヒー 400g、むきエビ 半個、なめろう 半匹分、クワイ 20g、豚もも肉 20g、ニンニク 10g、ネギ 10g、タマゴ 1個、春巻皮 3片

調味料

コショウ 少々、塩 少々、五香粉 少々、砂糖 少々、白ゴマ油 少々

作法

1.春巻を切っておく。
2.サバヒー・むきエビ・クワイ・豚肉などの材料をこま切りにし、なめろう・タマゴおよび調味料とあえる。
3.材料を団子状にして底に春巻の皮をしいて、中油であげて完成。

和風紫洋蔥拌魚皮

Japanese-style Purple Onion mixed with Fish Skin

和風紫洋蔥拌魚皮

特色 Feature 特色

和風、芥末醬襯底的洋蔥，將魚皮腥味吸收，入口只留爽脆鮮甜。

The onion having Japanese-style sauce and mustard sauce on the bottom makes the strong smell be absorbed and only good taste remains.

ワサビとタマネギが魚皮の臭みをとり、甘みを増してくれる。

材料

有機鱸魚皮 5 兩克、洋蔥 2 兩

甜椒少許、紫菜少許

調味料

和風醬 2 大匙、芥末醬 1 茶匙

作法

1. 洋蔥切絲，泡水瀝乾備用。
2. 鱸魚去肉，取皮汆燙後泡冰水備用。
3. 洋蔥絲鋪底，放上鱸魚皮。
4. 淋上和風醬、芥茉醬
5. 最後可以放上紫菜或甜椒裝飾，即可上桌。

Ingredients

Organic perch skin 187.5g
Onion 75g、Bell pepper little
Seaweed little

Condiments

Japanese-style sauce 2 tablespoon
Mustard sauce 1 teaspoon

Practice

1. Slice the onion and dip it into water and drying for use.
2. Remove the meat from the perch, parboil the skin in hot water and dip it in water for use.
3. Place the onion slices on the bottom and then place the perch skin on top.
4. Pour the Japanese-style sauce and mustard sauce.
5. Decorate the dish with laver (seaweed) or bell pepper for serving.

材料

有機スズキの皮 75g、赤タマネギ 30g、ピーマン 少々、紫菜 少々

調味料

和風醤油 大匙二杯
ねりワサビ 小匙一杯

作法

1. 赤タマネギを短冊に切り水にさらして乾かす。
2. スズキの肉をとり、皮を湯にさらして氷水につける。
3. タマネギを底にしいて魚皮をおく。
4. 和風醤油と練りワサビを添える。
5. 最後に紫菜あるいはピーマンを添えて完成。

酸白菜百菇養生鍋

Sour Cabbage mixed Hundred Mushroom Health Hot Pot

酸白菜百菇養生鍋

特色 Feature 特色

各式蔬菜中和鱸魚腥味，將海鮮與青蔬的天然甜味，提煉融入高湯之中。

The vegetables neutralize the strong smell of the perch as the seafood and the sweetness remain in the soup stock.

各種野菜が魚の臭みを中和し、海鮮と青菜の風味が出汁に溶け出す。

材料

有機鱸魚頭、魚尾各 1 份、生香菇 3 朵、珍珠菇、柳松菇、金針菇各 1 兩、大陸妹 1 兩、玉米 2 片、牛番茄 2 個、洋蔥 1 個、地瓜粉少許

調味料

酸白菜 2 兩、香菇精 1/2 茶匙
柴魚精 1/2 茶匙、鹽 1/2 茶匙

作法

1. 將蒜頭、薑、洋蔥、番茄、魚骨頭與酸白菜一起熬煮高湯。
2. 將鱸魚魚頭和魚尾裹地瓜粉炸熟。
3. 魚高湯用香菇精、柴魚精、鹽調味。
4. 把炸好的魚頭、魚尾及各種蔬菜加入高湯燉煮，即可上桌。

Ingredients

Organic perch head,tail One of each、Raw mushroom 3、Pearl mushrooms 37.5g、Brown swordbelt 37.5g、Golden mushroom 37.5g、Lettuce 37.5g、Maize 2 pieces、Beeftomato 2 pieces、Onion 1 pieces、Sweet potato powder little

Condiments

Sour cabbage 75g、Mushroom extract 1/2 teaspoon、Bonito extract 1/2 teaspoon、Salt 1/2 teaspoon

Practice

1. Put garlic, ginger, onion, tomato, fish head and sour cabbage to cook together into soup stock.
2. Dip the perch head and the tail with sweet potato powder and fry it until done.
3. Season the soup stock with mushroom extract, bonito extract and salt.
4. Add in the fried fish head, tail and the vegetables into the soup stock for service.

材料

有機スズキの頭と尾 1 匹分、生シイタケ 3 個、ナメコ 15g、ヤナギマツタケ 15g、エノキダケ 15g、大陸妹（青菜） 15g、トウモロコシ 2 片、牛トマト 2 個、タマネギ 1 個、サツマイモ粉 少々

調味料

酸白菜 30g、シイタケエキス 1/2 茶匙、ほんだし 1/2 茶匙、塩 1/2 茶匙

作法

1. ニンニク・ショウガ・タマネギ・トマト・魚骨・酸白菜をいっしょに炊く。
2. スズキの頭と尾にサツマイモ粉をつけて揚げる。
3. 魚の出汁にシイタケエキス・ほんだし・塩で味。
4. 揚げた頭・尾および各種野菜を加えて完成。

小撇步 Tip

熬高湯時，最後再加入酸白菜，以小火慢燉不要煮太久，以維持酸白菜酸脆口感。

When making the soup stock, add in the sour cabbage last and turn down the flame and cook for a little while to retain the crispy flavor of the sour cabbage.

出汁をつくる際に最後に再度酸白菜を入れて弱火でゆっくり煮る。時間は短かめにすると酸白菜の口当たりが良い。

蘆筍蛋豆腐蔥溜魚

Asparagus Egg Tofu Scallion Slippery Fish

青蘆筍蛋豆腐葱溜魚

特色 Feature 特色

蘆筍、豆腐吸收魚汁，清蒸薄鹽的鱸魚片口感細膩，清爽軟嫩。

With the asparagus and toufu absorbing the fish stock, the steamed perch fillet offers fine texture.

グリーンアスパラと豆腐に出汁が沁み、薄塩の鱸魚の口当たりががさわやかに。

材料

有機鱸魚7 兩、蘆筍 3 兩、蛋豆腐半盒、蔥絲 0.2 兩、辣椒絲 0.1 兩、薑絲 0.2 兩、香菜絲 0.2 兩

調味料

蒸魚汁 1 大匙、香油 2/1 茶匙
鹽 4/1 茶匙

作法

1. 蘆筍汆燙，與蛋豆腐一同擺盤鋪上。
2. 有機鱸魚片灑鹽，置放在蘆筍上，入蒸籠中火蒸 8 分鐘。
3. 將蔥絲、辣椒絲、薑絲、香菜絲泡水後放在魚片上。
4. 淋上蒸魚汁及香油即可上桌。

Ingredients

Organic perch 262.5g、Asparagus 112.5g、Egg tofu 1/2 box、Shredded scallion 7.5g、shredded chili 3.75g、shredded ginger 7.5g、shredded caraway 7.5g

Condiments

Steamed fish sauce 1 tablespoon、sesame oil 2/1 teaspoon、Salt 4/1 teaspoon

Practice

1. Parboil the asparagus in hot water and serve it with egg tofu.
2. Salt the organic perch fillet and place it on the asparagus for a quick steaming for 8 minutes in the steamer.
3. Dip shredded scallion, shredded chili, shredded ginger and shredded caraway in water before placing them on top of the fish.
4. Pour fish stock and sesame oil on top before serving.

材料

有機スズキ 100g、グリーンアスパラ 45g、タマゴ豆腐 半個、ネギ 0.30g、トウガラシ 0.15g、刻みショウガ 0.30g、コリアンダー 0.30g

調味料

蒸魚汁 大匙一杯、白ゴマ油 小匙一杯、塩 小匙一杯

作法

1. グリーンアスパラを湯にさらしタマゴ豆腐といっしょに盛る。
2. スズキに塩を振り、グリーンアスパラの上にのせ蒸篭で 8 分蒸す。
3. ネギ・トウガラシ・ショウガ・コリアンダーを刻み水にさらしてから魚の上にのせる。
4. 魚の蒸汁および白ゴマ油をかけて完成。

小撇步 Tip

蒸魚要以中火燜煮，除了薑絲外，也可以用樹子或魚露調味。

To steam the fish, be sure you keep the flame mild and besides shredded ginger, you may try fish sauce as condiment.

蒸魚は中火で。ショウガのほか樹子あるいは魚露で調味してもよい。

鮮蚵魚腹蒜拌麵線

Garlic Vermicelli with Fresh Oyster & Fish Belly

鮮蚵魚腹蒜拌麵線

特色 Feature 特色

以豬油蔥酥的香氣，提升鱸魚和鮮蚵的鮮味，讓麵線的豐富度倍增。

The lard in the crispy fried scallion is used to make the perch and fresh oyster tastier and increase the nutrition in the vermicelli.

揚げた葱をラードで炒めると香りがたつ。魚とカキの風味をまし、ソーメンとの相性がよい。

材料

有機鱸魚腹 3 兩、手工麵線 6 兩
鮮蚵 3 兩、韭菜花 0.4 兩
蔥花 0.2 兩、油蔥酥 1 兩

調味料

豬油 1 大匙、柴魚精 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙

作法

1. 將麵線煮熟瀝乾。
2. 將鱸魚腹切小塊，和鮮蚵慢火汆燙後備用。
3. 油蔥酥加入豬油，小火炒香後加入韭菜花。
4. 將汆燙鱸魚與鮮蚵一同加入爆香料中拌炒，拌勻即可上桌。

Ingredients

Organic perch belly 112.5g、Handmade vermicelli 225g、Fresh oyster 112.5g、Leek flower 15g、Chopped scallion 7.5g、Crisp fried scallion 37.5g

Condiments

Lard 1 tablespoon、Bonito extract 1 teaspoon、Pepper 1/4 teaspoon

Practice

1. Cook the vermicelli until done and dry it.
2. Cut the perch belly into small pieces and parboil it with fresh oyster in slow flame for use.
3. Add lard into the crisp fried scallion and rapid fry it on low flame before adding leek flower.
4. Pour the parboiled perch in hot water and fresh oyster into the fried spices until done for service.

材料

有機スズキ腹身 45g、手工ソーメン 100g、生ガキ 45g、ニラ花 8g
刻みネギ 4g、揚げネギ 15g

調味料

ラード 大匙一杯、ほんだし 小匙一杯、コショウ 1/4 茶匙

作法

1. ソーメンを湯がいておく。
2. スズキの腹身を小分けし生ガキとゆっくり湯にさらす。
3. 油ネギにラードを加え、弱火で炒めてニラを散らす。
4. 湯にさらした魚とカキを鍋に入れていっしょに手早く炒めて完成。

紅麴羅蔓佐泰式醬

Red Rice Yeast Romaine with Thai Sauce

紅麴蘿蔓佐泰式醬

特色 Feature 特色

紅麴的微甜口味及泰式醬的酸甜，讓生菜包裹的油炸鱸魚毫不油膩。

The sweet red rice yeast and the sweet and sour Thai sauce make the lettuce wrapped perch free of grease.

紅麹の甘味とタイ風ドレッシングの甘酸っぱさ、レタス・油で揚げた魚の取り合わせ。

材料

有機鱸魚7 兩、美生菜 (蘿蔓)6 片

地瓜粉 1 兩、香菜 0.2 兩

調味料

紅麴適量

泰式醬適量

作法

1. 將有機鱸魚切長條，以紅麴醬醃 1 天入味。
2. 醃漬後的鱸魚裹地瓜粉，以中火炸熟。
3. 美生菜鋪底，放上炸好的魚肉。
4. 淋上泰式醬、香菜即可上桌。

Ingredients

Organic perch 262.5g、Lettuce (Romaine) 6 pieces、Sweet potato powder 37.5g、Caraway 7.5g

Condiments

Red rice yeast moderate

Thai sauce moderate

Practice

1. Slice the organic perch into long strips and keep it preserved in red rice yeast sauce for one day.
2. After that, coat the perch with sweet potato powder before frying on mild flame until done.
3. Make the bottom using lettuce and place the fried fish.
4. Add in Thai sauce and caraway for service.

材料

有機スズキ 100g、美生菜 (ロメインレタス) 6 枚、サツマイモ粉 15g、コリアンダー 4g

調味料

紅麹 適量

タイ風ドレッシング 適量

作法

1. スズキを細長く切り、紅麹醤に 1 日つける。
2. スズキにサツマイモ粉をまぶして中火で揚げる。
3. レタスを皿にしいて魚肉をのせる。
4. タイ風ドレッシング・コリアンダーをかけて完成。

小撇步 Tip

醃漬 1 天後的鱸魚，在烹煮前，要先稍為將紅麴醬清洗、瀝乾，再裹上地瓜粉，以免紅麴顏色太黑。

Before cooking the perch preserved for one day, be sure you wash clean the red rice yeast sauce and dry it before wrapping it with sweet potato powder to keep the red rice yeast from turning too dark.

1 日浸けたスズキは、調理の前に紅麹醤で洗い乾かし、その上にサツマイモ粉をかけると、紅麹が黒くならない。

醬燴彩椒紅燒魚柳

Soy Sauce Bell Peppers Cook with Braised Fish Fillet

醬燴彩椒紅燒魚柳

特色 Feature 特色

紅燒魚柳味道濃重，甜椒平衡有機鱸魚的鮮度，口齒留香。

For the braised fillet of heavy taste, the fresh organic perch keeps it tasty.

かば焼きの味は濃厚で、ピーマンとのバランスがよい。

材料

有機鱸魚7 兩、黃甜椒 1/4 個、紅甜椒 1/4 個、青椒 1/4 個、洋蔥 1/6 個、蒜頭 0.5 兩

調味料

油炸粉 2 大匙、地瓜粉 1 大匙、蛋白 1 個

作法

1. 將鱸魚切長條，加鹽、蛋白醃漬入味。
2. 將甜椒、青椒、洋蔥切片，泡水瀝乾備用。
3. 將醃漬後的鱸魚，以油炸粉中火炸熟備用。
4. 爆香蒜頭和洋蔥，加入紅燒醬和【作法 2】材料一起燒開
5. 醬汁加地瓜粉勾芡，淋在炸好的魚條上即可上桌。

Ingredients

Organic perch 262.5g、Yellow bell pepper 1/4 pieces、Red bell pepper 1/4 pieces、Green pepper 1/4 pieces、Onion 1/6 pieces、Garlic 18.75g

Condiments

Braising soy bean sauce 3 tablespoon、Deep fried flour 2 tablespoon、Sweet potato powder 1 tablespoon、Egg white 1 piece

Practice

1. Slice the perch into long strips and add in salt and egg white for preservation.
2. Slice the bell pepper, green pepper and onion and dip them in water and dry for use.
3. Fry the preserved perch wrapped in deep fried flour and keep them for use.
4. Rapid fry the garlic and onion and add in the braising soy bean sauce and the ingredients in Step 2 and cook until done.
5. Add sweet potato powder in the juice for sticky sauce and add it onto the fish strips for service.

材料

有機スズキ 100g、黄パプリカ 1/4 個、赤パプリカ 1/4 個、ピーマン 1/4 個、タマネギ 1/6 個、ニンニク 8g

調味料

かば焼きのたれ 大匙三杯、空揚げ粉 大匙二杯、サツマイモ粉 大匙一杯 、タマゴ白身 1 個

作法

1. スズキは細長く切って、塩・タマゴ白身につける。
2. パプリカ・ピーマン・タマネギを切り、水らさらしておく。
3. スズキに空揚げをつけて揚げる。
4. ニンニクとタマネギを炒め、かば焼きのたれ【作法 2】材料をいっしょに熱する。
5. サツマイモ粉をまぜて、魚の上にかけて完成。

Southwest Food Contest for Delicious Cuisine Recipe

雲嘉南グルメフェスティバル 美味レシピコンテスト

04雲嘉南好食節

美味料理食譜競賽

雲林、嘉義、台南濱海地區，有眾多地方特產，2011「雲嘉南好食節 美味料理食譜競賽」要將雲嘉南豐盛美味的特產介紹給民眾，藉由運用特產為主食材入菜的主題，徵選美味料理食譜，除了使民眾更瞭解雲嘉南濱海國家風景區內出產的特產外，並透過食譜的介紹，也能在家輕鬆作出充滿海味的雲嘉南美味料理。

經過一個月的徵稿後，總共徵有 48 件美味料理作品，並經過專業評審評分及網友票選後 (網路投票共 36,217 票)，選出第 1 名、第 2 名、第 3 名及佳作 2 名 (共 5 名) 的得獎作品，充滿色、香、味、美的菜色上桌囉！

In coastal Yunlin, Chiayi and Tainan, there is a series of special products available in the Southwest Food Contest for Delicious Cuisine Recipes. The theme ingredients serve as basis for the screening of selected recipes. Besides making the public get to know the products in the Southwest Coast National Scenic Area, recipes are presented for the Southwest delicious cuisine known for its seafood.

The one-month recruit ended up with 48 delicacies which, after evaluations by professionals and online votes (totaling 36,217 online votes). The first, second, third places and 2 outstanding works (for a total of 5) are ready to be served for its color, smell and taste!

雲林・嘉義・台南沿海地区には、多くの特産物があります。2011「雲嘉南グルメフェスティバル 美味レシピコンテスト」は、雲嘉南の豊かな美味と特産を多くの消費者に紹介しようと企画されたものです。特産を主たる食材にした料理のレシピを広く募集したところ、一か月の間に 48 件の応募がありました。厳正な審査ならびにネット投票（36217 票）によって、ベストスリーと佳作 2 作品が選ばれました。栄養豊富で、視覚も味覚も満足できる新しいレシピの登場です！

▲投稿作品競爭激烈，總共有 48 件美味料理作品齊聚一堂爭香鬥艷。

In the contest, a total of 48 works participated.

投稿作品 48 作品が一堂に会し火花を散らす

▲活動網站首頁

Campaign homepage

オフィシャルサイトトップページ

活動海報 ▶

Campaign posters

イベントポスター

▲比賽結果出爐，共選出五名得獎作品，分別是第一名、第二名、第三名及佳作兩名。

At the end of the event, 5 winners were rated as first place, second place, third place and 2 outstanding works.

第 1 位・第 2 位・第 3 位および佳作 2 位の五作品が発表された

咔滋咔滋牛蒡炸蝦

Kazi Kazi Burdock Fried Shrimp

咔滋咔滋牛蒡炸蝦

料理達人：カトタ

主食材：牛蒡 1 根

其他食材：草蝦 2 隻、生薑片約 15g、麵粉少量、柴魚片少量、砂糖 30c.c.、醬油 30c.c.、水 120c.c.。

步驟 1

1. 將牛蒡削皮後，取半條切成三公分的細絲，另一半用削皮器削成長條薄片，再將以上兩者泡水備用。
2. 草蝦去頭，剝殼保留尾部，用刀輕橫切腹部 3 至 4 刀，不可切斷，再按壓蝦身使蝦筋斷開，讓蝦身變長備用。

步驟 2

1. 調製麵粉水：50g 麵粉 +100c.c. 水攪拌均勻備用。
2. 牛蒡細絲灑上薄麵粉輕拌均勻後攤平展開，把處理好的蝦子沾上麵粉水後，立即裹上牛蒡細絲。
3. 牛蒡長條薄片灑上薄麵粉備用。

步驟 3

1. 包好牛蒡絲的蝦子以 160 度油溫下鍋油炸，起鍋前再以大火炸至酥脆即可。
2. 牛蒡長條薄片以 150 度油溫下鍋油炸，起鍋前以大火炸至酥脆即可。
3. 調製沾醬：把薑切片放入混合好的糖、醬油及水中，加柴魚片煮至水滾後保溫即可。
4. 擺盤後即完成了『咔滋咔滋牛蒡炸蝦』。

Culinary connoisseur：Katota
Main ingredient：1 burdock
Other ingredients：2 black tiger shrimps, ginger slice in 15g, some flour, a few bonito chips and 30 c.c. of sugar. 30 c.c. of soy sauce, 120 c.c. of water

Step 1

1. After peeling the burdock, take half of it and slice into 3cm fine strips and the other half is cut into long and thin strips before dipping both for use.
2. Remove the head of the black tiger shrimp and keep the tail. Slightly cut the belly 3 to 4 times without cutting it off. Press the shrimp to cut off the nerves and stretch the shrimp for use.

Step 2

1. Make flour liquid: 50g flour +100c.c. of water and mix well for use.
2. Add thin flour on the burdock thin filaments and mix it well before spreading the mixture. Pour the processed shrimp in the flour liquid and then immediately wrap it with burdock thin filaments.
3. Pour thin flour onto the burdock long slices for use.

Step 3

1. Fry the shrimps wrapped with burdock filaments in oil at 160°C and before removing it from the pot, turn the flame up until it becomes crispy.
2. Fry the burdock filaments in oil at 150°C and before removing it from the pot, turn the flame up until it becomes crispy.
3. Making the sauce: Put the ginger slices into the mixed sugar and soy sauce and water. Add in the bonito chip and cook it until the water boils and keep it warm for use.
4. After placing it in the plate, you have the Kazi Kazi Burdock Fried Shrimp ready for service.

料理達人：カトタ
主食材：ゴボウ 1 根。
その他食材：ウシエビ 2 匹・生ショウガ約 15g・小麦粉少量・かつおぶし少量・砂糖 30cc・醤油 30cc・水 120cc。

ステップ 1

1. ゴボウの皮をとり、半分は三センチの千切りにし、もう半分はささがきにして、ともに水にさらす。
2. ウシエビは頭と殻をとり、腹部 3 か所に切り身を入れる。エビの体をまっすぐにのばす。

ステップ 2

1. 生地：50g 小麦粉 +100cc をかくはんしておく。
2. 千切りにしたゴボウに薄く小麦粉を散らしておく。処理したエビに生地を付けてゴボウで包む。
3. ささがきのゴボウは小麦粉をまぶす。

ステップ 3

1. ゴボウで包んだエビを 160 度の油で揚げる。あげるまえにさらに強火にしてサクサク感を出す。
2. ささがきのゴボウは 150 度の油で揚げ、最後は強火でからりと。
3. たれ：ショウガを砂糖・醤油および水の中にいれ、かつおぶしと一緒に煮立て一度沸騰させる。
4. 皿に盛り付けたら『咔滋咔滋牛蒡炸蝦』の完成。

卡滋脆皮蝦捲

Kazi Crispy Shrimp Rolls

卡滋脆皮蝦捲

料理達人：Happy

主食材：劍蝦

其他食材：馬蹄 5 粒、芹菜適量、青蔥適量、花枝 (or 花枝漿) 一斤、沙魚肉半斤、豬絞肉半斤、調味料、春捲皮。

步驟 1

1. 將劍蝦去殼挑砂筋洗淨後切細備用
2. 將豬肉切細絞碎後備用
3. 將花枝絞成花枝漿，加入豬絞肉及調味料混合均勻備用
4. 芹菜、馬蹄、青蔥洗淨後切細備用，秤取調味料備用
5. 將步驟 1、2、3 所有原料混合成餡料

步驟 2

放入步驟 4 原料，混合均勻並將材料冷藏 1-2hr 備用

步驟 3

取鮮蝦餡料，用春捲皮包裹捲成蛋捲狀並封口

步驟 4

以 160--180 度油溫炸約 5-8 分鐘，至外皮金黃即可。

Culinary connoisseur：**Happy**

Main ingredient：Spear shrimp

Other ingredients：5 horseshoe clams, a few celery, green scallion, 1 Taiwanese kilo of squid (or squid paste), half Taiwanese kilo of shark meat, half Taiwanese kilo of ground pork, condiments and spring roll pastry.

Step 1

1. Remove the spear shrimp shell and the nerves and wash it clean for use
2. Grind the pork for use.
3. Grind the squid into squid paste and add in ground pork and condiments for mixture for use.
4. Wash clean the celery, horseshoe clam and green scallion and cut them into fine strips for use. Weigh the condiments for use.
5. Make the ingredients given in Steps 1, 2 and 3 into stuff.

Step 2

Place in the ingredient given in Step 4 and mix it well and keep the ingredient refrigerated for 1-2 hours for use.

Step 3

Take fresh shrimp stuffing and wrap it in the spring roll pastry and make it into rolls with the ends closed.

Step 4

Fry the stuff in oil at between 160—180°C for 5-8 minutes until it turns golden.

料理達人：Happy

主食材：剣蝦

その他食材：馬蹄 5 粒・セロリ適量・ネギ適量・イカ (or イカカマ) 一斤・サメ肉半斤・豚挽肉半斤・調味料・春巻皮。

ステップ 1

1. 剣蝦は殻をとり背ワタをとり洗浄。
2. 豚肉はミンチに。
3. イカあるいはイカカマをミンチにして、豚挽肉および調味料とまぜあわせる
4. セロリ・馬蹄・ネギを洗浄後を切って調味料を加える。
5. ステップ 1・2・3 すべての材料をまぜてペースト状に。

ステップ 2

ステップ 4 の原料をよく混ぜて 1-2 時間冷蔵庫に。

ステップ 3

餡を春巻の皮で包みこむ。

ステップ 4

160--180 度の油温で 5-8 分あげて完成。

杏福好味道

Happily Tasty Almond

杏福好味道

料理達人：陳文博

主食材：杏鮑菇

其他食材：1. 副材料：青花菜 1 小顆、番茄 1 粒、山東白菜半顆、紅蘿蔔 2 兩、蒜頭 1 兩、辣椒 2 片、蘆筍 1 支、白蘿蔔 1 片、青蒜 1 顆

2. 調味料：紅麴醬 1 兩、清醋 2 兩、糖 1 兩、鹽少許、香油少許

步驟 1

1. 杏鮑菇斜切，入油鍋大火炸至上色，起鍋後倒入紅麴醬拌勻。
2. 青花菜用鹽水汆燙備用。

步驟 2

1. 番茄以水燙過，去皮去籽備用；白菜切塊，加鹽脫水。
2. 紅蘿蔔、蒜頭、辣椒、糖、醋以果汁機攪碎，加入白菜、香油拌勻，放入番茄中。

步驟 3

烏魚子切塊，白蘿蔔切片，青蒜切長絲，烏魚子用白蘿蔔包好，再用青蒜綁緊。

步驟 4

擺盤後即完成結合雲嘉南新鮮食材所譜出的「杏福好味道」

Culinary connoisseur: CHEN Wenbo

Main ingredient：King oyster mushroom

Other ingredients：

1.Secondary ingredients:1 broccoli, 1 tomato, half Shandong cabbage, 75g of carrot, 37.5g of garlic, 2 chili, 1 asparagus, 1 white radish and 1 green garlic.

2.Condiments: 37.5g of red rice yeast sauce, 75g of clear vinegar, 37.5g of sugar, some salt, a few sesame oil.

Step 1

1. Slice the king oyster mushroom diagonally, add oil in the pot and fry the mushroom until it turns golden. After removing it from the pot, add in the red rice yeast sauce and mix it well.
2. Parboil the broccoli in hot saline water and keep it for use.

Step 2

1. Parboil the tomato and peel it for use. Cut the Chinese cabbage in pieces and dehydrate it with saline water.
2. Mix the carrot, garlic, chili, sugar and vinegar in the blender and add in Chinese cabbage, sesame oil for mixture and then add the mixture into the tomato.

Step 3

Cut the mullet roe into large pieces and slice the white radish into pieces and the green garlic into long filaments. Wrap the mullet roe with the white radish and bundle it tight with the green garlic.

Step 4

After arranging the plate, you have the Happily Tasty Almond for the event.

料理達人：陳文博

主食材：エリンギ

その他食材：

1. 副材料：ブロッコリー小一個・トマト 1 個・山東白菜半個・ニンジン 30g・ニンニク 15g・トウガラシ 2 本・グリーンアスパラ 1 本・ダイコン 1 片・ニンニクの芽 1 個
2. 調味料：紅麹醤 15g･酢 30g･砂糖 15g･塩少々･白ゴマ油少々

ステップ 1

1. エリンギを斜め切りし、強火で揚げる。鍋から出して紅麹醤をまぶす。
2. ブロッコリーを塩湯にさらす。

ステップ 2

1. トマトはゆでて、皮をとっておく。白菜は切って水切り。
2. ニンジン・ニンニク・トウガラシ・砂糖・酢をジューサーで砕き、白菜・白ゴマ油をいれて撹拌しトマトを中に入れる。

ステップ 3

カラスミとダイコンニンニクの芽を切って、カラスミをダイコンで包み、ニンニクの芽でしばる。

ステップ 4

皿に盛って雲嘉南新鮮食材による「杏福好味道」完成。

蔭豆鼓炒鮮蚵

Stir-fried oysters with fermented soybeans

蔭豆鼓炒鮮蚵

料理達人：魚（林亭妤）

主食材：鮮蚵 1 斤

其他食材：白蘿蔔泥、青蒜苗珠 / 末、蔥珠 / 末、蒜頭末、辣椒末、蔭豆鼓、醬油適量、糖少許、米酒適量、太白粉少許

▎步驟 ▎

1. 將蘿蔔泥、鮮蚵一起倒入冷水鍋，加熱到 80 度左右，隨即撈起。
2. 起油鍋爆香蒜末、辣椒末，青蒜白、蔥白、豆鼓稍微翻炒，並加入少許米酒、糖、醬油。
3. 將鮮蚵倒入炒鍋中，稍微翻炒後加入青蒜末、蔥末。

Culinary connoisseur：Yu (Fish)(LIN Tingyu)

Main ingredient：600g of fresh oyster

OOther ingredients：Mashed white radish, green garlic in pieces/granules, scallion piece/granules, garlic granules, chili granules, black fermented soybeans, soy sauce, sugar, rice wine and potato starch in proper amount.

▎Step ▎

1. Pour the mashed white radish and fresh oyster into the pot with cold water and heat it up to around 80°C before removing them.
2. Rapidly fry the garlic granules, chili granules, green garlic, scallion and fermented soybeans by turning them slightly and add in a little rice wine, sugar and soy sauce.
3. Pour the fresh oyster in the casserole and fry it slightly before adding in green garlic granules and scallion granules.

料理達人：魚 (林亭妤)

主食材：生ガキ 1 斤

その他食材：大根おろし・ニンニクの芽・ネギ・ニンニク刻み・一味・蔭豆鼓（豆豉醤＝とうちからみそじゃん）・醤油・砂糖少々・米酒適量・カタクリ粉少々

▎ステップ ▎

1. ダイコンおろしと牡蠣を冷水の鍋にいれ、80 度前後になったらあげる。
2. ネギ・ニンニク刻み・一味・蔭豆鼓を入れて強火で炒め、少々の米酒・砂糖・醤油を加える。
3. 牡蠣を鍋に入れて炒めたらニンニクの芽と刻みねぎを加える。

和風鮮蚵冷拌麵

Japanese-style Fresh Oysters mixed Cold Noodles

和風鮮蚵仔冷拌麵

料理達人：總舖師

主食材：鮮蚵 4 顆

其他食材：麵線 60 g、蔥花 5 g、蒜泥 3 g、和風醬 30 g、七味粉 少許

▎步驟 1 ▎

1. 將鮮蚵與麵線燙熟後冰鎮，再浸泡於和風醬入味。
2. 將麵線鋪底，依序將鮮蚵、蒜泥、蔥花擺上，淋上和風醬並灑上七味粉，拌勻後即可食用。

Culinary connoisseur：Chef Dish

Main ingredient：4 fresh oysters

Other ingredients：60g of vermicelli, 5g of chopped scallion, 3 g of mashed garlic, 3og of Japanese-style sauce and some shichimi.

▎Step ▎

1. Parboil the fresh oyster and the vermicelli before refrigerating them. Then dip the stuff in the Japanese-style sauce for the taste..
2. Place the vermicelli on the bottom and then place the fresh oyster, mashed garlic, chopped scallion and add in the Japanese-style sauce and shichimi for mixture before service.

料理達人：総舗師

主食材：生ガキ 4 個

その他食材：ソーメン 60g・刻みネギ 5g・ニンニクペースト 3g・和風醤油 30g・七味粉少々

▎ステップ 1 ▎

1. 生ガキとソーメンを湯がいて冷水で洗い、和風醤油にひたす。
2. ソーメンを底にしき、カキ・ニンニクペースト・刻みネギをおいて、和風醤油と七味粉をふって完成。

好食節－記者會花絮

Food Fair –Press Conference tales

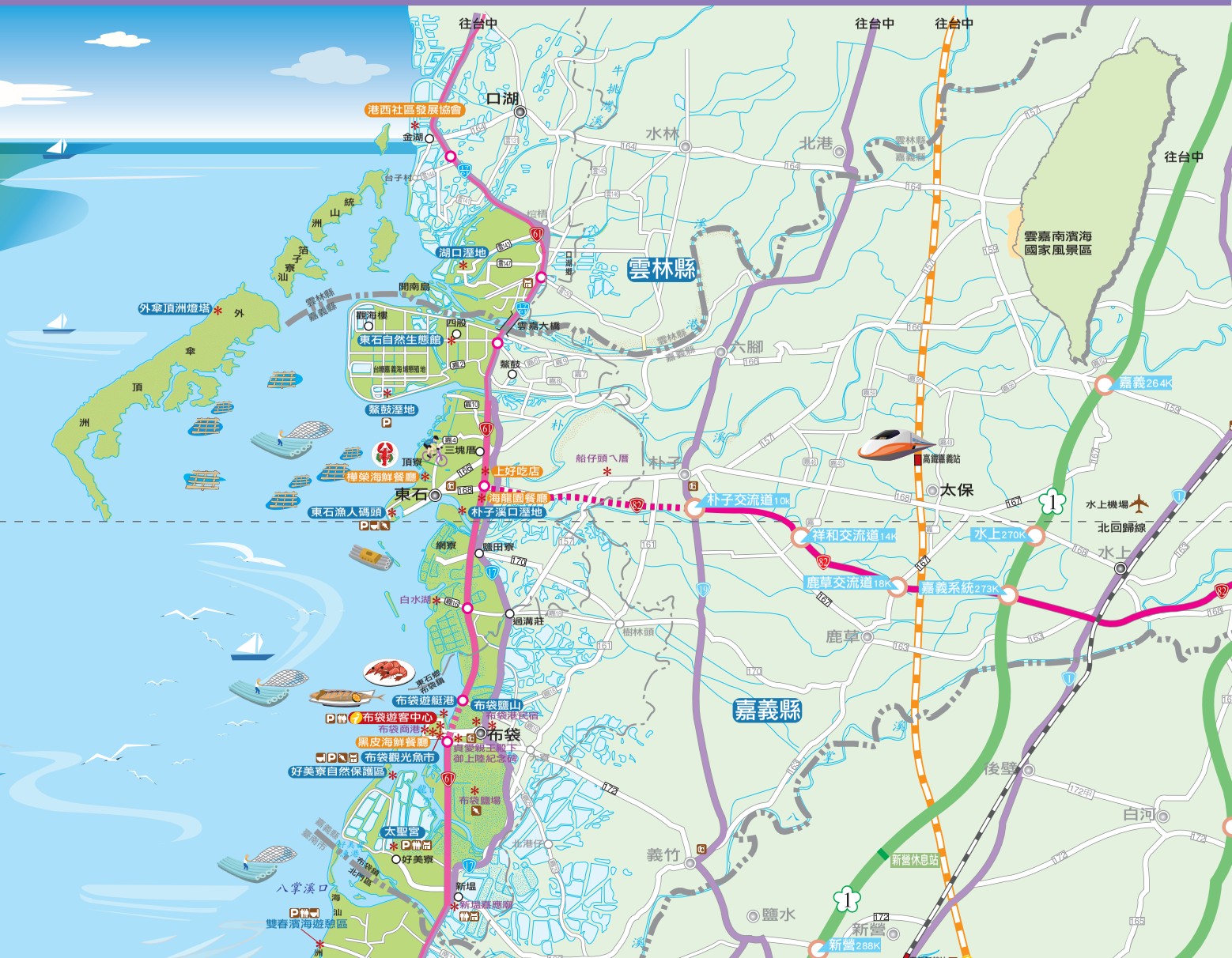
「好食」フェスティバル—記者会点描

南好食節

Taiwa

Taiwan

雲嘉南濱海國家風景區遊憩圖



急水溪口
北門福隆海鮮餐廳
南鯤鯓代天府
台灣烏腳病醫療紀念館
北門
雲嘉南濱海國家風景區管理處
鹽鄉民宿餐廳
北門遊客中心
井仔腳瓦盤鹽田
北門濕湖
三寮灣
溪底寮
蘆竹溝
蘆竹溝漁港
王爺信仰文物館
將軍區農會農村旅遊服務中心
馬沙溝濱海遊憩區
馬沙溝
將軍漁港
將軍
學甲
下營
柳營
新營
新營288K
六甲
烏山頭329K
麻豆303K
麻豆
西庄交流道21K
官田系統335K
渡頭交流道26K
佳里
蕭壟文化園區
臺灣鹽樂活村
臺灣鹽博物館
七股鹽山
七股管理站
龍門客棧
七股
七股瀉湖
善化
善化340K
西港
安定
安定311K
六孔碼頭遊憩區
溪南春休閒度假漁村
春園休閒農場
青萍別館
黑琵的家
七股朋友的家
九塊厝
永吉
新吉2K
臺南端
臺南系統6K
臺南系統315K
新市10K
新市
新化系統15K
新化系統347K
黑面琵鷺生態展示館
黑面琵鷺保護區
正統鹿耳門聖母廟
鄭成功紀念公園
東香台菜海鮮餐廳
安南
永康319K
永康
新化
臺南水叮噹親水樂園
曾文溪口
鹿耳門天后宮
鹽田生態文化村
四草大眾廟
四草砲台
四草野生動物保護區
鹿耳門溪口
安平
四草大橋
鹽水溪口
台江國家公園管理處
四草大橋橋頭公園
億載金城
臺南市
臺南機場
臺南327K
仁德
歸仁
關廟357K
關廟休息站
仁德系統331K
臺南交流道5K
大譚交流道11K
高鐵臺南站
往高雄
往高雄
往高雄
往高雄
圖例
高速公路
快速道路
省道
縣道
鐵路
高速鐵路
鄉道
交流道 ˙ 里程
雲嘉南濱海國家風景區
鹽田
沙洲 ˙ 沙灘
旅遊服務中心
加油站
停車場
廁所
醫院
住宿
餐飲
廟宇古蹟
博物文史展覽館
產業觀光
火車站
機場
鄉鎮市行政中心
參展美食商家
雲林縣、嘉義縣、臺南市(景點)

Map of Recreation Sites in Southwest Coast National Scenic Area

Legend
Freeway
Expressway
Provincial Highway
County Highway
Railway
Taiwan High Speed Rail (HSR)
Rural Highway
Interchange / Mileage
Southwest Coast National Scenic Area
Salt field
Sandbar / Beach
Visitor Information Center
Gas station
Parking
Toilet
Hospital
Accommodations
Dining
Temple / Historic site
Museum /Exhibition
Local industry tourism
Railway station
Airport
Township/City Administration Office
Participation good food shop owner
Yunlin County、Chiayi County、
Tainan City (scenic attraction)
Dongshan Rest Stop
Guanmiao Rest Stop
Xinying 288K
TRA Xinying Station
Wushantou 329K
Xizhuan Interchange 21K
Guantian System Interchange 335K
Dutou Interchange 26K
Madou 303K
Shanhua 340K
Anding 311K
Xinji 2K
Tainan-end
Tainan System Interchange 6K
Tainan System Interchange 315K
Xinshi 10K
Xinhua System Interchange 15K
Xinhua System Interchange 347K
Yongkang 319K
Guanmiao 357K
Tainan 327K
Rende System Interchange 331K
Tainan Interchange 5K
Datan Interchange 11K
HSR Tainan Station
TRA Tainan Station
Tainan Airport
Tainan City
To Kaohsiung
Xinying
Liuying
Liujia
Xiaying
Xuejia
Madou
Jiangjun
Jiali
Shanhua
Xigang
Anding
Qigu
Xinshi
Xinhua
Yongkang
Annan
Anping
Rende
Guiren
Guanmiao
Dawan
Dalin
Daganliao
Anshun
Crossroads
Xinanliao
Xipu
Tuchengzai
Ouwang
Hougang
Dingshan
Dingtan
Xiliao
Zhongzhou
Xidiliao
Sanliaowan
Luzhugou
Jioucheng
Keliao
Nankunshen
Dingzhou
Mashagou
Qingkunshen
Shalunliao
Yancheng
Longshan Village
Xinan
Haihiao
Qiguliao
Jiugu
Sangu
Wukuaicuo
Yongji
Jiukuaicuo
Qingcaolun
Shalunjiao
Shiyihuzi
Nanhailiao
Mazu Temple
Sicao Lake
Chiayi County
Tainan City
Bajhang River
Jishui River
Jiangjun River
Zengwen River
Yanshui River
Jishui River Mouth
Wangyegang shoal
Qing-shan-gang Shoal
Wangzailiao Shoal
Dingtoue Shoal
Reclaimed Land
Xinfulun Shoal
Zengwen River Mouth
Luermen River Mouth
Yanshui River Mouth
Beimen District
Jiangjun District
Qigu District
Annan District
Taijiang Blvd
Tainan Technology Industrial Zone
Nunkunshen Daitian Temple
Taiwan Blackfoot Disease Socio-medical Service Memorial House
Beimen Fulong Seafood Restaurant
Beimen
Southwest Coast National Scenic Area Administration
Money Coming Grocery Shop
Beimen Visitor Center
Salt House Restaurant
Jingzaijiao Tile-paved Salt Fields
Beimen Lagoon
Donglong Temple
Luzhugou Fishing Harbor
Cultural Gallery of Wangye
Tourist Information Center, Jiangjun Farmers' Association
Mashagou Coastal Recreation Area
Jiangjun Fishing Harbor
Fan-shaped Salt Fields
Soulangh Cultural Park
Taiwan Salt LOHAS Village
The Taiwan Salt Museum
Qigu Salt Mountain
Qigu Management Station
Sea Viewing Pavilion
Long Men Restaurant
Bluefiddler
Longshan Temple
Qigu Lagoon
Xin-nan-chun Resort Fishing Village
Liukong Wharf Recreation Area
Fisheries Research Institute Mariculture Research Center
Nanwan Wharf
Cyan Duckweed
Spring Garden
Happy Home
Qigu Friend's Home
Lanren B&B
Black-faced Spoonbill Ecology Exhibition Hall
Black-faced Spoonbill Reserve
Zhengtong Luermen Shengmu Temple
Zheng Cheng-gong Memorial Park
Dongxiang Taiwanese Seafood Restaurant
Tainan City Shui Ding Dang Water Park
Luermen Tianhou Temple
Zheng Cheng-gong Landing Monument
Sicao Dazhong Temple
Sicao Battery
Tainan Salt Pan Eco-village
Sperm Whale Museum
Sicao Wildlife Reserve
Sicao Bridge
Sicao Bridge Park
Anping Fort
Taijiang National Park Administration
Eternal Fortress

雲嘉南浜海国家風景区レジャーマップ

符号の説明
高速道路
快速道路
省道
県道
鉄道
高速鉄道
郷道
インターチェンジ・距離標
雲嘉南浜海国家風景区
塩田
砂洲・砂丘
旅行サービスセンター
ガソリンスタンド
駐車場
トイレ
病院
ホテル
レストラン
廟・古跡
博物文史展覧館
産業観光
駅
空港
郷鎮市行政センター
出展食品業者
雲林県、嘉義県、台南市
(観光スポット)
台南市
北門
将軍
七股
安南
安平
学甲
佳里
西港
安定
麻豆
善化
新市
永康
仁徳
帰仁
関廟
新化
下営
六甲
柳営
新営
東山休憩所
関廟休憩所
台南空港
台湾鉄道台南駅
台湾鉄道新営駅
新幹線台南駅
高雄へ
急水渓口
曽文渓口
鹿耳門渓口
塩水渓口
台湾烏脚病医療紀念館
南鯤鯓代天府
北門福隆海鮮餐庁
雲嘉南浜海国家風景区管理処
北門ビジターセンター
塩郷民宿餐庁
井仔脚瓦盤塩田
王爺信仰文物館
将軍区農会農村旅行サービスセンター
馬沙溝浜海レジャー区
将軍漁港
台湾塩楽活村
台湾塩博物館
七股塩山
七股管理ステーション
龍門客桟
七股潟湖
渓南春休閒度假漁村
クロツラヘラサギ保護区
正統鹿耳門聖母廟
東香台菜海鮮餐庁
台南水叮噹親水楽園
鹿耳門天后宮
四草大衆廟
四草砲台
塩田生態文化村
四草野生動物保護区
台江国家公園管理処
億載金城
安平古堡
四草大橋橋頭公園
新営288K
烏山頭329K
麻豆303K
西庄インターチェンジ21K
官田ジャンクション335K
渡頭インターチェンジ26K
善化340K
安定311K
新吉2K
台南端
台南ジャンクション6K
台南ジャンクション315K
新市10K
新化ジャンクション15K
新化ジャンクション347K
永康319K
台南327K
関廟357K
仁徳ジャンクション331K
台南インターチェンジ5K
大湾インターチェンジ11K

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

賞味雲嘉南 / 鄭榮峰等編輯 . -- 臺南市 : 雲嘉南濱海風景管理處 , 民 101.03
面； 公分
ISBN 978-986-03-1572-1(平裝)
1. 餐飲業 2. 食譜 3. 臺灣遊記
483.8 101000634

賞味雲嘉南

發行單位：交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處
發行人：張政源
地址：台南市北門區北門里舊埕 119 號
電話：(06)786-1000
傳真：(06)786-1234
網址：www.swcoast-nsa.gov.tw
編輯委員：鄭榮峰、吳盛崑、熊萬銀、蔡宜育、金保樑、吳宗青、張晃毓、邱榮杰
執行編輯：丁玲琍、施雅屏
文字美術編輯：舜程印刷 / 黃郁晴、蔡純純
印刷：宏國印刷事業股份有限公司 (04-23256472)
發行日期：中華民國 101 年 3 月
定價：新台幣 300 元
展售處：五南文化廣場 / 台中市中山路 6 號 (04)2226-0330
國家書店松江門市：台北市中山區松江路 209 號 (02)2518-0207
G P N ：1010100131
I S B N ：9789860315721
著作權歸屬：交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處
授權聯絡人：交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處遊憩課
電話：(06)786-1000 # 240
電 子 圖 書 館：http://www.swcoast-nsa.gov.tw/18_publication/publication_list.aspx

Issue of Unite: Southwest Coast National Scenic Area Administration, Tourism Bureau, MOTC
Publisher: Zhang, Zheng-yuan
Address: No.119, Jiucheng, Beimen Li, Beimen District, Tainan City 727, Taiwan
Tel: 886-6-786-1000
Fax: 886-6-786-1234
Wessite: www.swcoast-nsa.gov.tw
Editorial Board: Zheng, Rong-feng, Wu, Sheng-kun, Xiong, Wan-yin, Cai, Yi-yu, Jin, Bao-liang, Wu, Zong-qing, Zhang, Huang-yu, Qiu, Rong-jie
Executive Editor: Ding, Ling-li, Shi, Ya-ping
Text Editing Art Editor: Shun Cheng Printing Ltd. Co./Huang, Yu-ching, Tsai, Chun-chun
Print: Shnshine Printing Co., Ltd. (04-23256472)
Issue Date: March 2012
Price: NT $ 300
Exhibition Sales Center: Wunan Cultural Plaza / No.6, Zhongshan Rd., Central District, Taichung City 400, Taiwan. Tel: 886-4-2226-0330
Government Publications Bookstore, Songjiang salesroom:1F., No.209, Songjiang Road, Zhongshan District, Taipei City. Tel: 886-2-2518-0207
GPN: 1010100131
ISBN: 9789860315721
Copyright Ownership: Southwest Coast National Scenic Area Administration, Tourism Bureau, MOTC.
Authorized Cntact Person: Recreation Section, Southwest Coast National Scenic Area Administration, Tourism Bureau, MOTC.
Tel: 886-6-786-1000#240
Electronic Library: http://www.swcoast-nsa.gov.tw/18_publication/publication_list.aspx

発行機関：交通部観光局雲嘉南濱海国家風景区管理処
発行人：張政源
住所：台南市北門区北門里舊埕 119 号
tel：(06)786-1000
fax：(06)786-1234
www.swcoast-nsa.gov.tw
編集委員：鄭榮峰・吳盛崑・熊萬銀・蔡宜育・金保樑・吳宗青・張晃毓・邱栄杰
執行編集：丁玲琍・施雅屏
文字美術編集：舜程印刷 / 黃郁晴・蔡純純
印刷：宏国印刷事業株式会社 (04-23256472)
発行期日：2012 年 3 月
定価：NT $ 300
販売箇所：五南文化広場 / 台中市中山路 6 号 (04)2226-0330
国家書店松江支店：台北市中山区松江路 209 号 (02)2518-0207
GPN：1010100131
ISBN：9789860315721
著作権帰属：交通部観光局雲嘉南濱海国家風景区管理処
授権連絡人：交通部観光局雲嘉南濱海国家風景区管理処遊憩課
tel：(06)786-1000#240
電子図書館：http://www.swcoast-nsa.gov.tw/18_publication/publication_list.aspx