

伍 料理食譜

洪維澤、江啟銘、陳富美

料理介紹

本書白蝦料理烹煮，參考烹飪百科、中華烹調、上海菜食譜及廣東菜食譜等，涵蓋包括炒、煮、蒸、煎、烤、炸、燴、爆、燒、溜、燜、汆、燉、熬、拌、上漿、掛糊及勾芡等烹調技術，結合現代的健康膳食理念（如低油、低糖、低碳、高纖維及高鈣等），並融入臺東原鄉部落食材及現代新國際多元美食創意思維。本白蝦料理食譜可提供家庭、餐飲相關科系學生及餐飲業參考，所列之配方、數量及調味上，可依各人喜好作調整。

高湯製作

白蝦烹煮或加工處理過程，例如剝蝦仁時，會產生蝦頭、蝦殼和蝦尾等副產物，可將其製作成高湯，於烹煮菜餚時加入，提升菜餚的鮮甜滋味。

番茄高湯

材 料

蝦頭、蝦殼、蝦尾.....	3 kg
洋蔥(對切).....	0.5 kg
番茄.....	0.5 kg
水.....	6 kg

作 法

1. 將蝦頭、蝦殼、蝦尾、洋蔥及番茄放入烤箱 (180°C) 烤 30 分鐘。
2. 再放入湯鍋加水熬 3 小時即可。

蝦高湯

材 料

蝦頭、蝦殼、蝦尾.....	3 kg
洋蔥(對切).....	0.5 kg
水.....	6 kg

作 法

1. 將蝦頭、蝦殼、蝦尾及洋蔥放入烤箱 (180°C) 烤 30 分鐘。
2. 再放入湯鍋加水熬 3 小時即可。



臺東原鄉部落食材-紅藜

清蝦高湯

材 料

蝦頭、蝦殼、蝦尾	3 kg
洋蔥(對切).....	0.5 kg
水	6 kg

作 法

1. 將蝦頭、蝦殼、蝦尾及洋蔥放入裝水的鍋中。
2. 利用電鍋蒸 (外鍋加 2-3 杯水) 即可。

量匙與量杯

1 湯匙	15 cc
1 茶匙	5 cc
1/2 茶匙	2.5 cc
1/4 茶匙	1.25 cc
1 杯	250 cc

白蝦汆燙的方法

材 料

白蝦.....	600 g
水	500-800 cc
蔥	1 支
薑(切片)	3 片
米酒.....	1 湯匙
鹽	1 茶匙

作 法

1. 將水煮開後放入蔥、薑片、米酒和鹽。
2. 再放入白蝦以中火滾約 7-10 分鐘 (時間依蝦體大小作調整)。
3. 將白蝦取出放涼或泡冰水均可。

原料處理常見刀工

粒	約米粒大小
碎	比米粒小
末	比碎小
泥	將原料磨或剁的極細
絲	將原料切片後再切成絲，長度約 6-7 cm
片	寬 3 cm、長 3 cm、厚 0.2 cm 之長方片
菱形片	斜切成寬 2 cm、厚 0.2 cm 之菱形
小丁	0.3-0.5 cm 方形
丁	1 cm 方形
塊	3 cm 方形
佛手形	將原料先切成長 3-4 cm 的半圓形厚片，連刀 5 片



胡椒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	300 g
青蔥白(切段)	15 g
薑(切菱形片)	5 g
蒜頭(切片)	10 g
蔥綠絲、黃椒絲(盤飾用)	少許

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	2茶匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋放入油，加入薑片、蒜片及青蔥白段爆香。
2. 再放入白蝦、白胡椒粉、鹽及米酒，炒熟後排盤並放上蔥綠絲及黃椒絲即可。



麻油炒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	16尾
杏鮑菇(切1/2斜片)	150 g
薑(切長方片)	10 g (約8片)
枸杞	1茶匙
水	2杯

調味料

鹽	1茶匙
米酒	3湯匙
麻油	3湯匙

作 法

1. 炒鍋放入麻油，爆香薑片及杏鮑菇。
2. 加水、米酒、鹽及枸杞。
3. 最後再加入白蝦，炒熟後排盤即可。

炒



白蝦南瓜燉飯

材 料

留尾白蝦仁	16尾
白飯	1碗
南瓜	1個
鴻喜菇	65 g
薑(切絲)	10 g
洋蔥(切絲)	20 g

調味料

鹽	2茶匙
鮮奶油	10 g
油	1湯匙

作 法

1. 將南瓜在離底部五分之四處下刀切開，再將南瓜內部種子刮淨。
2. 南瓜用大火蒸10分鐘。
3. 炒鍋放入油後，爆香薑絲及洋蔥絲，再放入鴻喜菇、白蝦及白飯拌炒，並用鹽調味。
4. 加入鮮奶油拌勻。
5. 將上述完成的燉飯放入南瓜做成的碗中，再蒸10分鐘即可。



白蝦鳳梨炒飯

材 料

白蝦仁	12尾
白飯	300 g
雞蛋	2顆
鳳梨肉(切丁)	40 g
蔥(切花)	10 g
薑(切末)	1 g
蒜頭(切末)	6 g
洋蔥(切丁)	30 g
魚鬆	1湯匙
香酥花生米	10 g

調味料

咖哩粉	1湯匙
醬油	1湯匙
花生油	3湯匙

作 法

1. 炒鍋放入花生油後將蛋炒香，再放入飯及咖哩粉拌炒。
2. 另用一鍋爆香洋蔥丁、蒜頭末及薑末，接著炒蝦仁並放入鳳梨丁拌炒。
3. 將作法1及2的食材拌炒均勻後，在鍋邊淋上醬油並灑蔥花拌炒均勻即可起鍋。
4. 將魚鬆及花生米撒在炒飯上方或置於盤中。



白蝦杏仁角

材 料

白蝦(留頭尾，去第1—5腹節的殼)	300 g
雞蛋	1顆
杏仁角	100 g
麵粉	10 g
太白粉	2湯匙

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許
米酒	1茶匙
香油	1茶匙
葵花油	2杯

作 法

1. 調製粉漿(10g 麵粉加10g 水)。
2. 將白蝦醃於醃料(蛋、米酒、香油、鹽、白胡椒粉、太白粉)中約3—5分鐘，蝦身裹粉漿(不裹頭尾)。
3. 沾杏仁角，起油鍋，以小火炸成金黃色後撈起入盤。



韭菜白蝦餃

材 料

白蝦仁	150 g
水餃皮	約20片
韭菜(切末)	60 g
蔥(切末)	5 g
薑(切末)	5 g

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	1湯匙
葵花油	1杯

作 法

1. 先將白蝦仁、韭菜末、蔥末、薑末、鹽、白胡椒粉、米酒及香油拌勻製成餡料，將餡料放入水餃皮後包成荷葉形。
2. 以葵花油炸熟後排盤即可(水煮方式亦可)。

紅醬炒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	300 g
薑(切末)	10 g
蒜頭(切末)	15 g
洋蔥(切末)	13 g

調味料

甜辣醬	2湯匙
番茄醬	2湯匙
米酒	1湯匙
香油	1湯匙

作 法

1. 先將蒜末、薑末及洋蔥末用香油爆香。
 2. 加入白蝦、米酒、甜辣醬及番茄醬炒熟即可入盤。
- 註：白蝦也可以先用過油方式煮熟。

鹽焗白蝦

材 料

白蝦(整尾)	8尾
芹菜葉	10 g
蔥(切花)	2 g
薑(切片)	4 g

調味料

玫瑰鹽	100 g
黑胡椒粒	1湯匙
米酒	4湯匙

作 法

1. 在白蝦上加上其他所有材料及調味料。
2. 放入烤箱(180°C)焗8—10分鐘即可。





酸辣白蝦湯

材 料

白蝦(整尾)	20尾
蘑菇(切片)	95 g (10顆)
雪白菇	15 g
鴻喜菇	5 g
甜豆筴	30 g
芹菜葉	10 g
南薑(切片)	30 g
紅蔥頭	10 g
椰奶	100 cc

調味料

番茄高湯	450 cc
------	--------

檸檬皮	少許
檸檬汁	3湯匙
魚露	1湯匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 將蘑菇、雪白菇、鴻喜菇、南薑及紅蔥頭用油爆香。
2. 加入番茄高湯。
3. 最後加入白蝦及其餘的材料與調味料，煮熟後起鍋即可。



西班牙蒜頭蝦

材 料

白蝦(留頭尾，去第1—5	
腹節的殼，開背)	250 g
韭菜(切末)	5 g
蒜頭(切片狀及粒狀)	50 g
洋蔥(切末)	5 g
巴西利(洋香菜)(切末)	適量

調味料

鹽	1茶匙
匈牙利紅椒粉	1茶匙
米酒	2湯匙
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 將韭菜末、蒜頭及洋蔥末用橄欖油爆香。
2. 加入白蝦、匈牙利紅椒粉、鹽及米酒，炒熟撒上巴西利末即可。

醬爆白蝦球

材 料

白蝦仁	300 g
蔥(切末)	10 g
薑(切末)	10 g
蒜(切末)	20 g
紅辣椒(切片)	5 g
太白粉	1茶匙

調味料

白胡椒粉	1湯匙
辣豆瓣醬	1湯匙
番茄醬	1湯匙
醬油膏	1湯匙
醬油	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	1茶匙
油	1湯匙

作 法

1. 蝦仁用米酒及太白粉醃漬2—3分鐘。
2. 將辛香料(蔥末、薑末及蒜末)用油爆香後加米酒。
3. 加入調味醬(辣豆瓣醬、番茄醬及醬油膏)，放入白蝦、紅辣椒片及白胡椒粉炒熟後加香油起鍋擺盤。

註：擺盤後可在蝦仁點上1茶匙醬油。



法國麵包蒜頭蝦

材 料

留尾白蝦仁	8尾
長棍麵包(切斜片)	1/2條
韭菜(切末)	20 g
蒜泥	20 g
海苔香鬆	少許

調味料

海鹽	1茶匙
黑胡椒	1茶匙
西班牙煙燻紅椒粉	1茶匙
檸檬汁	1茶匙
米酒	1茶匙
橄欖油	2茶匙



作 法

1. 將蒜泥、韭菜末及橄欖油(1茶匙)加在一起作成蒜頭醬，抹在麵包上。
2. 放入烤箱，以150°C烤6分鐘。
3. 將白蝦用橄欖油(1茶匙)炒熟後加入海鹽、黑胡椒、西班牙煙燻紅椒粉、檸檬汁及米酒拌勻。
4. 將白蝦及海苔香鬆放於麵包上即可。



胡麻醬白蝦仁沙拉

材 料

留尾白蝦仁	6尾
芥菜心(青筍)	1條
蔥	1支
薑(切片)	2片

調味料

鹽	少許
胡麻醬	2茶匙
沙拉醬	1湯匙
米酒	1湯匙

作 法

1. 將芥菜心刨成絲後燙熟撈起。
2. 白蝦汆燙(水中加蔥、薑、米酒、鹽)後以芥菜心絲包成圓捲。
3. 排盤後淋上胡麻醬及沙拉醬即可。



薑汁涼拌白蝦

材 料

留尾白蝦仁	200 g
沙拉筍	250 g
蔥(切末)	7 g
薑芽(切末)	60 g
辣椒(切末)	7 g

調味料

鹽	1茶匙
檸檬皮(切末)	14 g
醋	3茶匙
香油	1茶匙

作 法

1. 將蔥、薑芽、辣椒、鹽、檸檬皮、醋及香油調合製成薑汁備用。
2. 沙拉筍切大丁置於盤中。
3. 白蝦汆燙熟放涼後置於沙拉筍上，淋上薑汁即可。



白蝦酪梨佐莎莎醬

材 料

留尾白蝦仁	16尾
酪梨(切片)	1顆
牛番茄(切碎)	1顆
芹菜(切末)	5 g
薑(切末)	3 g
蒜(切末)	3 g
洋蔥(切末)	60 g
紅辣椒(切末)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
黑胡椒	1茶匙
檸檬皮(切末)	少許
檸檬汁	2湯匙
陳年葡萄醋	2湯匙

番茄醬	2湯匙
米酒	1湯匙
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 先將芹菜、薑、蒜、洋蔥、紅辣椒、鹽、黑胡椒、檸檬皮、檸檬汁、陳年葡萄醋、番茄醬、米酒和橄欖油調合製成莎莎醬備用。
2. 酪梨切片入盤。
3. 將白蝦汆燙放涼後置於酪梨片上方，再淋上莎莎醬，中間放切碎的牛番茄點綴即可。





炒白蝦仁南瓜子

材 料

白蝦仁	100 g
黃椒(切菱形片)	12 g
紅椒(切菱形片)	17 g
芹菜(切菱形片)	6 g
蔥(切花)	15 g
薑(切片)	3 g
南瓜子	60 g
太白粉	1茶匙
小黃瓜(切片盤飾)	半條

調味料

鹽	2茶匙
白胡椒粉	2茶匙
米酒	2湯匙
香油	少許

作 法

1. 蝦仁先加太白粉、鹽(1茶匙)、白胡椒粉(1茶匙)及米酒(1湯匙)醃漬2-3分鐘。
2. 將南瓜子低溫(120-140°C、2-3分鐘)炸酥放涼。
3. 將蝦仁加入黃椒、紅椒、芹菜、蔥、薑、鹽(1茶匙)、白胡椒粉(1茶匙)、米酒(1湯匙)及香油後炒熟。
4. 將小黃瓜片、南瓜子及蝦仁排盤即可。

烤白蝦佐青醬

材 料

白蝦(留頭尾，去第1-5腹節的殼)	10尾
青蔥(切段)	2-3支
九層塔	5 g
核桃堅果	6 g

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1湯匙
橄欖油	3湯匙

作 法

1. 將九層塔、核桃堅果、鹽及橄欖油用果汁機打成泥，製成青醬備用。
2. 烤盤先放蔥綠段後，再放上白蝦（用竹籤或鐵叉串直）並淋上米酒。
3. 用160°C烤約8分鐘後取出排盤，淋上青醬即可。



白蝦秋葵壽司

材 料

白蝦仁	200 g
白飯	1碗
秋葵	19 g

調味料

醋	3茶匙
山葵泥	1湯匙
白美乃滋	1湯匙

作 法

1. 將山葵泥和白美乃滋拌勻製成山葵沙拉醬。
2. 將蝦仁煮熟後放涼開肚。
3. 秋葵汆燙後，冷凍約30分鐘，排盤。
4. 秋葵上放山葵沙拉醬、醋飯及蝦仁即可。



白蝦蔬菜濃湯

材 料

留尾白蝦仁	200 g
紅蘿蔔(切片)	25 g
西洋芹(切小丁)	20 g
牛番茄(切丁)	70 g
蘋果(切片)	50 g
杏鮑菇(切菱形片)	100 g
蘑菇(切片)	100 g
蒜頭(切片)	5 g
紫洋蔥(切絲)	100 g
麵粉	2湯匙
牛奶	50 cc

調味料

鹽	1茶匙
黑胡椒粒	1茶匙

高湯	1罐 (約400cc)
白湯調味包	2包
白蘭地	1湯匙
橄欖油	5 g

作 法

1. 將紅蘿蔔、西洋芹、牛番茄、蘋果、杏鮑菇、蘑菇、蒜頭、紫洋蔥、黑胡椒粒及白蘭地用橄欖油炒香。
2. 加入麵粉炒香，之後倒入高湯。
3. 放入白湯調味包及白蝦煮熟，先加鹽調味後，再加入牛奶拌勻即可。



香芹白蝦

材 料

留尾白蝦仁	10尾
香芹(切段)	10 g
辣椒(切末)	8 g
新鮮巴西利(切末)	少許

調味料

海鹽	少許
檸檬皮(切末)	5 g
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 白蝦及香芹汆燙至熟，撈起後放涼。
2. 加入辣椒、巴西利、海鹽、檸檬皮及橄欖油後拌勻即可。



鮮蔬白蝦餅

材 料

白蝦仁(一半切成小丁， 一半做成蝦漿)	15尾
春捲皮	4張
魚漿	200 g
高麗菜(切末)	5 g
蔥(切花)	5 g
青蒜(切末)	5 g
洋蔥(切末)	5 g
太白粉	1湯匙

調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許
米酒	1茶匙
香油	2茶匙
葵花油	150 cc

作 法

1. 先將春捲皮以外的其他材料及調味料(不含葵花油)拌勻後塗抹至整張春捲皮。
2. 再用另一張春捲皮覆蓋後用刀尖戳洞，用葵花油煎至金黃色即可。



白蝦仁蛋炒飯

材 料

白蝦仁	18尾
白飯	1碗
雞蛋	3顆
甜豌豆莢	適量
蔥(切花)	5 g
洋蔥(切粒)	半顆

調味料

鹽	適量
白胡椒粉	適量
橄欖油	2湯匙

作 法

1. 甜豌豆莢汆燙後切半。
2. 雞蛋用橄欖油炒香後加入洋蔥及白飯拌勻，再放入蝦仁、調味料（鹽及白胡椒粉）及蔥花拌炒。
3. 將蛋炒飯、甜豌豆莢及蝦仁排盤即可。



蒜泥蒸白蝦

材 料

白蝦(留頭尾，去第1-5腹節的殼)	11尾
蘆筍(切段)	80 g
蒜泥	60 g
青蔥(切絲，盤飾用)	3 g
辣椒(切絲，盤飾用)	3 g

調味料

鹽	少許
黃糖	1茶匙
白胡椒粉	少許
柴魚醬油	2湯匙
味醂	2湯匙
米酒	1湯匙

作 法

1. 將蒜泥、鹽、黃糖、白胡椒粉、柴魚醬油、味醂及米酒調合製成蒜泥醬備用。
2. 白蝦及蘆筍汆燙後排盤。
3. 淋上蒜泥醬後再蒸3分鐘即可。
4. 最後可擺上青蔥絲及辣椒絲作盤飾。





白蝦仁炒絲瓜

材 料

白蝦仁	200 g
絲瓜(去皮切段)	1條
珠蔥(切花)	2根
薑(切小菱形片)	少許

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1茶匙
葵花油	1茶匙

作 法

1. 炒鍋放葵花油爆香珠蔥花及薑，放入蝦仁、絲瓜及調味料(鹽及米酒)。
2. 炒熟後排盤即可。

奇異果沙拉白蝦

材 料

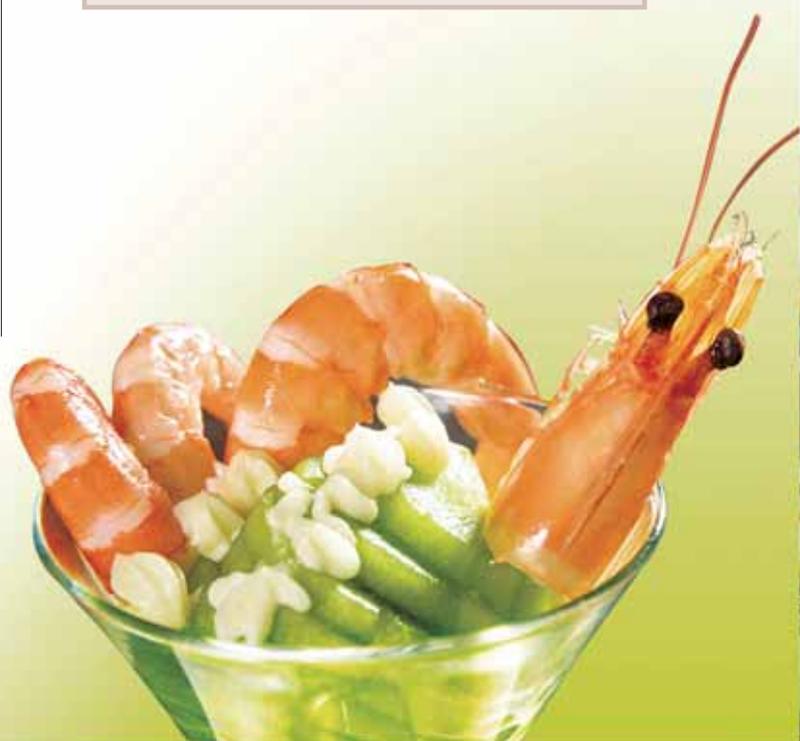
留尾白蝦仁	6尾
奇異果(去皮切半圓片)	1顆

調味料

沙拉醬	1湯匙
-----	-----

作 法

1. 白蝦汆燙至熟後冰鎮。
2. 將奇異果片及白蝦放入馬丁尼杯。
3. 淋上沙拉醬即可。



酸辣醬蒸白蝦仁

材 料

白蝦仁	12尾
筊白筍尖	6支
蒜苗(切碎)	2 g
蒜頭(切末)	3 g
辣椒(切末)	2 g

調味料

檸檬皮(切絲)	2 g
檸檬汁	3湯匙
魚露	1湯匙
味醂	1湯匙

作 法

1. 將蒜苗、蒜頭、辣椒、檸檬皮、檸檬汁、魚露及味醂調合製成酸辣醬備用。
2. 將蝦仁及筊白筍尖汆燙後放入盤中。
3. 淋上酸辣醬即可。



蘆筍白蝦捲

材 料

白蝦仁	250 g
雞蛋	2顆
蘆筍	10 g
薑泥	1茶匙
太白粉	1茶匙

調味料

鹽	1茶匙
千島醬	1湯匙
米酒	1茶匙

作 法

1. 將全蛋液、太白粉、鹽及米酒攪打均勻後煎成蛋皮。
2. 蝦仁及蘆筍汆燙至熟。
3. 將蝦仁及蘆筍放蛋皮上，加入薑泥及千島醬後捲起。
4. 斜切後擺盤即可。



白蝦絲瓜捲

材 料

白蝦(留頭尾，去第1-5腹節的殼，串直)	5尾
絲瓜	1條
金針菇	1包
娃娃菜葉	5片
薑(切絲)	少許

調味料

鹽	少許
蝦高湯	1湯匙
醬油	1湯匙
米酒	1湯匙

作 法

1. 將絲瓜去皮刨成長寬片，再將白蝦、薑絲及金針菇包入成捲狀後放在娃娃菜葉上排盤。
2. 淋上鹽、蝦高湯、醬油以及米酒後，蒸8分鐘即可。

秋葵茼蒿白蝦仁

材 料

白蝦仁	12尾
茼蒿	1盒
秋葵	100 g
辣椒(切片，盤飾用)	1根

調味料

鹽	1茶匙
蝦高湯	1湯匙
昆布香菇醬油	2湯匙
蠔油	1湯匙
米酒	1湯匙

作 法

1. 將鹽、蝦高湯、昆布香菇醬油、蠔油及米酒調合製成醬汁備用。
2. 蝦仁、茼蒿及秋葵汆燙至熟，再將辣椒及燙熟的秋葵切片，接著擺盤。
3. 淋上調好的醬汁即可。





油爆白蝦

材 料

白蝦(整尾)	300 g
鴻喜菇	60 g
蔥白(切碎)	15 g
蒜頭(切碎)	15 g
辣椒(切末)	1根

調味料

黃砂糖	1湯匙
醬油	2湯匙
紹興酒	2湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將辣椒、黃砂糖、醬油及紹興酒拌勻製成調味醬備用。
2. 白蝦先以熱葵花油炸至7分熟。
3. 炒鍋加1湯匙葵花油熱鍋爆香蒜頭及蔥白。
4. 加白蝦及調味醬，再放入鴻喜菇拌炒快速收汁後起鍋排盤即可。

避風塘炒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	12尾
豆豉	10 g
蔥(切花)	10 g
蒜(切粒)	10 g
紅蔥頭(切粒)	10 g
辣椒(切末)	1/2根

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	1湯匙
米酒	2茶匙
香油	1茶匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將白蝦及蒜粒用葵花油炸至金黃色。
2. 炒鍋放入葵花油1茶匙後爆香豆豉，加入炸過的白蝦及蒜粒，以及其餘材料與調味料拌炒均勻，最後起鍋排盤即可。



薑黃白蝦仁炒飯

材 料

白蝦仁	100 g
白飯	1碗
雞蛋	1顆
四季豆(切丁)	15 g
紅蘿蔔(切小丁)	10 g
蔥(切花)	5 g
蒜(切末)	3 g
洋蔥(切粒)	10 g

調味料

玫瑰鹽	1茶匙
薑黃粉	1湯匙
醬油	1茶匙
葵花油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋放入葵花油，加蛋炒香。
2. 將蒜、四季豆、洋蔥、紅蘿蔔及蝦仁放入拌炒至熟。
3. 加入白飯、薑黃粉、玫瑰鹽、蔥及醬油拌炒均勻即可。





白蝦仁鮮菇披薩

材 料

白蝦仁	12尾
雞蛋	2顆
番茄(切片)	1顆
鮮香菇(切片)	3朵
洋蔥(切粒)	1/4顆
高筋麵粉	110 g
酵母	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
砂糖	10 g
黑胡椒	少許
起司絲	200 g
無鹽奶油	50 g
番茄醬	2湯匙

作 法

1. 先將蛋、高筋麵粉、酵母、鹽、黑胡椒、砂糖及無鹽奶油混合，揉成麵團發酵30分鐘後製作披薩皮。
2. 披薩皮抹上番茄醬後，再放上番茄、香菇、洋蔥、蝦仁及起司絲。
3. 烤箱先預熱後以170°C烤20分鐘。

地瓜葉炒白蝦仁

材 料

白蝦仁	12尾
地瓜葉和梗	200 g
紅椒(切小菱形片)	1根
青蔥(切花)	2根
嫩薑(切末)	5 g
蒜頭(切粒或未)	5 g

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1湯匙
油	1茶匙

作 法

1. 炒鍋放入油，再放入青蔥花、嫩薑、蒜及紅椒爆香。
2. 放入蝦仁及地瓜葉梗炒熟後調味(鹽及米酒)即可。



青龍椒炒白蝦

材 料

白蝦仁	200 g
紅椒(切菱形片)	5 g
黃椒(切菱形片)	5 g
蔥(切末)	5 g
青龍椒(斜切段)	100 g
紅辣椒(切菱形片)	1根

調味料

玫瑰鹽	1茶匙
糖	1茶匙
醬油	1茶匙
香油	1湯匙
葵花油	2湯匙

作 法

1. 先以葵花油爆香紅辣椒。
2. 再放青龍椒炒香後，放入蝦仁炒至7分熟。
3. 放入彩椒類拌勻，用醬油、玫瑰鹽及糖調味後大火快炒至熟，再加蔥末及香油即可。





白蝦仁燒賣

材 料

白蝦仁	100 g
燒賣皮(即餛飩皮)	300 g
豬絞肉	100 g
乾香菇(先用溫水泡1-2 小時再切成末)	2朵
紅椒(切末)	5 g
蔥(切末)	5 g
薑泥	2 g
太白粉	1湯匙
豌豆(盤飾用)	7片

調味料

白胡椒粉	少許
蠔油	2湯匙
味醂	1湯匙
米酒	1湯匙
香油	1湯匙
豬油	少許

作 法

1. 將50g的蝦仁切成蝦丁或作成蝦漿。
2. 將蝦丁或蝦漿加入豬絞肉、香菇末、蔥末、薑泥、太白粉、白胡椒粉、蠔油、味醂、米酒、香油及豬油拌勻作成餡料，放入冷凍庫1小時後取出。
3. 燒賣皮包入餡料後，於餡料上放蝦仁及少許紅椒末。
4. 大火蒸12分鐘取出排盤。
5. 將豌豆汆燙後作盤飾。

檸檬奶油白蝦仁

材 料

白蝦仁(串直)	6尾
紅椒(切末)	5 g
蔥(切花)	5 g
蒜頭(切末)	10 g

調味料

鹽	1茶匙
砂糖	1湯匙
白胡椒粉	少許
無鹽奶油	1小塊
檸檬皮(刨絲)	少許
檸檬汁	80 cc
米酒	1茶匙
橄欖油	1茶匙

作 法

1. 將鹽、砂糖、白胡椒粉、檸檬汁及米酒調合製成醬汁備用。
2. 將蝦仁汆燙後排盤。
3. 炒鍋加入橄欖油、奶油、蒜、蔥及紅椒爆香，再放入檸檬皮(絲)炒香，接著倒至蝦仁上。
4. 最後將醬汁淋於蝦仁上即可。





白蝦鑲白玉

材 料

白蝦仁	6尾
豆腐	1盒
魚漿	25 g
絞肉	25 g
紅蘿蔔(切末)	少許
蔥(切末)	少許
薑(切末)	少許
太白粉水(太白粉:水=1:1)	半杯
毛豆(盤飾用)	10 g

調味料

鹽	1/2茶匙
白胡椒粉	少許
香菇精	少許
米酒	少許
香油	少許

作 法

1. 先將魚漿、絞肉、紅蘿蔔末、蔥末、薑末、鹽、白胡椒粉、香菇精、米酒及香油拌勻製成餡料。
2. 用挖球器或小湯匙將豆腐挖洞後放入調配好的餡料。
3. 於豆腐上放上蝦仁，蒸15分鐘後取出。
4. 另外用炒鍋將太白粉水、鹽及香油加熱後淋在豆腐上即可。
5. 可將毛豆汆燙後去皮作盤飾。

香蒜燻肉炒鮮蝦

材 料

白蝦(整尾)	200 g
燻肉(或臘腸)	1-2條
蔥(切段)	10 g
蒜頭(切小丁)	5 g
百里香	適量
義大利香料	適量

調味料

鹽	適量
黑胡椒	適量
白酒	2湯匙
橄欖油	1湯匙
葵花油	2杯



作 法

1. 將白蝦以葵花油炸熟。
2. 另起炒鍋，加入橄欖油後將蒜頭炒香。
3. 加入蔥、燻肉及白蝦後，再加入百里香、義大利香料、鹽、黑胡椒及白酒，大火快炒至熟後起鍋排盤即可。





白蝦仁百花豆腐

材 料

白蝦仁	16尾
雞蛋豆腐(切長方塊)	2盒
蛋白	1/2個
紅蘿蔔(切末)	適量
脫殼紅藜	5 g
蔥(切末)	適量
太白粉水	1湯匙
綠花椰菜	適量

調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許
高湯	100 cc

作 法

1. 將脫殼紅藜洗淨後蒸熟。
2. 將一半的蝦仁拍扁並打勻，加入蒸熟的脫殼紅藜、蔥末及紅蘿蔔末製成蝦漿，之後放至豆腐中央，並鑲入蝦仁。
3. 以大火蒸6—8分鐘。
4. 另外用炒鍋將太白粉水、鹽、白胡椒粉及高湯加熱至沸騰後再加入蛋白拌勻。
5. 最後將芡汁淋在豆腐上即可。
6. 可擺上汆燙後的綠花椰菜作盤飾。

白蝦醬蒸肉

材 料

留尾白蝦仁	10尾
豬絞肉	60 g
紅蘿蔔(切末)	1 g
蔥(切花)	5 g
蒜頭(切末)	5 g

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
雞粉	少許
肉燥風味醬	2茶匙
豆腐乳汁	1茶匙
醬油	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	1茶匙

作 法

1. 將豬絞肉、紅蘿蔔、蔥、蒜頭、鹽、糖、雞粉、肉燥風味醬、豆腐乳汁、醬油、米酒及香油攪拌均勻作成肉餡。
2. 將肉餡平鋪於盤中後放上蝦仁。
3. 大火蒸12分鐘即可。

方塊蝦餅

材 料

白蝦仁(一半製成蝦漿)	10尾
餛飩皮	10張
豬絞肉	40 g
玉米粒	10 g
水芹菜(切碎)	5 g
薑(切末)	3 g

調味料

白胡椒粉	適量
甜辣醬(沾醬)	2湯匙
葵花油	1杯

作 法

1. 將蝦漿、玉米粒、水芹菜、薑及白胡椒粉加入豬絞肉後攪拌均勻製成肉餡。
2. 將肉餡放在餛飩皮中央並放1尾蝦仁。
3. 將餛飩皮外圍沾水後再放上一層餛飩皮，將四周壓實使其黏合。
4. 用葵花油炸至金黃色後撈起排盤即可。
5. 可用甜辣醬作為沾醬。





薑黃燴白蝦

材 料

留尾白蝦仁	200 g
雞蛋	1顆
蔥(切段)	10 g
蒜頭(切末)	10 g
洋蔥(切片)	50 g
辣椒(斜片)	10 g
太白粉	1湯匙
牛奶	50 g

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
薑黃粉	2湯匙

白蝦高湯	300 cc
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 將白蝦油炸至5分熟。
2. 用油將蔥、蒜頭、洋蔥、辣椒、薑黃粉及米酒爆香。
3. 加入白蝦高湯及白蝦後燴煮調味(用糖及鹽)至熟，放入牛奶及太白粉水(太白粉:水=1:1)勾芡，加入蛋汁起鍋入盤即可。

蒸白蝦

材 料

白蝦(整尾)	20尾
蔥(切花)	3 g
薑(切片)	3 g
蒜(切末)	5 g

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	酌量
米酒	1湯匙

作 法

1. 白蝦加其他材料及調味料拌勻。
2. 大火蒸10分鐘即可。



白蝦味噌湯

材 料

留尾白蝦	12尾
嫩豆腐(切大丁)	1盒
蔥(切花)	5 g
洋蔥(切粒)	60 g

調味料

糖	1湯匙
鰹魚粉	1湯匙
味噌	2湯匙
蝦高湯	400 cc
米酒	2湯匙

作 法

1. 味噌加入蝦高湯中混合均勻後煮沸。
2. 放入洋蔥粒、白蝦及豆腐煮熟。
3. 用鰹魚粉、糖及米酒調味後起鍋裝入湯碗，最後撒上蔥花即可。



越式白蝦捲

材 料

白蝦仁	6尾
越式春捲皮	6片
美生菜	6片
小黃瓜(切絲)	1根
苜蓿芽	3 g
香菜(切末)	3 g
蒜(切末)	3 g
辣椒(切末)	2 g

調味料

糖	1湯匙
檸檬汁	50 cc
魚露	2湯匙

作 法

1. 蝦仁汆燙至熟後放涼。
2. 將香菜、蒜、辣椒、糖、檸檬汁及魚露混合均勻製成沾醬備用。
3. 越式春捲皮沾水，在上面放美生菜、小黃瓜絲、苜蓿芽及熟蝦仁後捲起即可。



菠菜白蝦仁

材 料

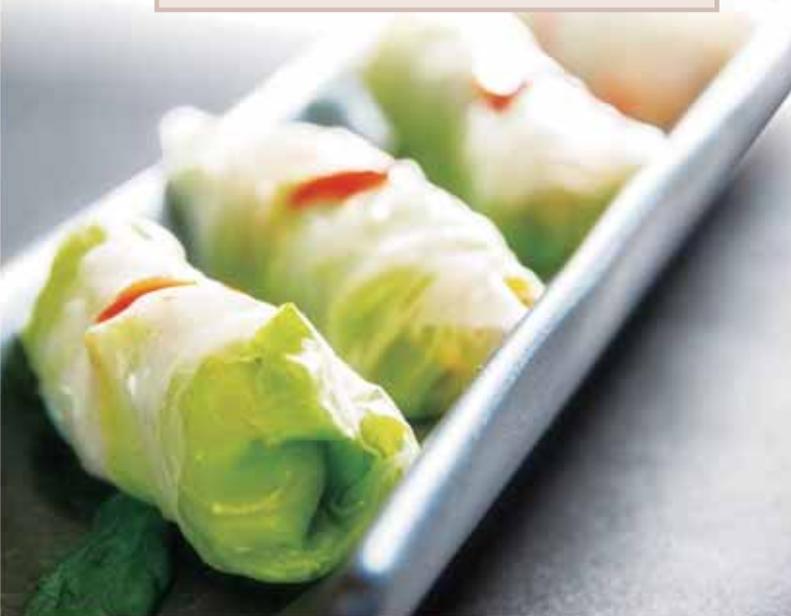
白蝦仁	14尾
菠菜	3株
蒜頭(切末)	3 g
紅辣椒(切末)	少許

調味料

鹽	少許
糖	1茶匙
白胡椒粉	少許
米酒	1湯匙
油	少許

作 法

1. 炒鍋放入油，加入蝦仁、蒜頭、紅辣椒、鹽、糖、白胡椒粉及米酒炒香。
2. 菠菜汆燙後擺盤，將蝦仁放在菠菜上即可。



豉油炒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	300 g
豆豉	6 g
韭菜花	3 g
紅椒(切碎)	3 g
珠蔥(切碎)	10 g
薑(切末)	10 g
蒜頭(切碎)	10 g

調味料

砂糖	1湯匙
麻油	1湯匙
米酒	1湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將韭菜花汆燙後擺盤。
2. 將白蝦以葵花油炸至7分熟。
3. 用麻油將蒜頭、薑、豆豉、紅椒及珠蔥炒香。
4. 加入白蝦大火快炒，再加入米酒與砂糖調味後起鍋排盤即可。



芥藍炒白蝦仁

材 料

白蝦仁	200 g
芥藍(葉及梗)	100 g
番茄(切丁)	10 g
洋蔥(切丁)	10 g

調味料

海鹽	1茶匙
辣椒粉	1茶匙
奶油	5 g
米酒	1湯匙

作 法

1. 先用奶油將芥藍梗炒至5分熟再加入芥藍葉一起炒熟後擺盤。
2. 加入奶油炒香洋蔥丁及番茄丁，再加入蝦仁、鹽、辣椒粉及米酒，拌勻炒熟後起鍋排盤即可。



和風白蝦

材 料

白蝦仁	10尾
白蘿蔔	半條
香菜	10片葉

調味料

糖	1茶匙
柴魚片	適量
鰹魚醬油	3湯匙
醋	2茶匙
米酒	1茶匙
油	1茶匙

作 法

1. 將鰹魚醬油、米酒以及柴魚片拌勻，先泡製3小時，之後過濾。
2. 取作法1製得的醬油2茶匙，與醋、糖及油拌勻製作和風醬。
3. 白蘿蔔刨片狀然後汆燙熟。
4. 白蝦煮熟後放涼，再用白蘿蔔片將白蝦捲起後排盤。
5. 淋上和風醬並放上海菜葉即可（亦可使用市售和風醬）。



芒果蝦球

材 料

白蝦仁(開背)	10尾
芒果(切丁)	1顆
玉米粉	1湯匙

調味料

鹽	少許
美奶滋	2湯匙
米酒	1茶匙

作 法

1. 將蝦仁加入玉米粉、鹽及米酒醃漬2—3分鐘後汆燙至熟（或炸熟亦可）。
2. 將蝦仁及芒果丁與美奶滋拌勻後放入碗中即可。



白蝦春雨捲

材 料

白蝦仁	38尾
大黃瓜	1條
萵苣	5 g
蒟蒻絲	10 g

調味料

千島醬汁	2湯匙
------	-----

作 法

1. 先將大黃瓜去皮刨長條片狀。
2. 蒟蒻絲汆燙及白蝦煮熟後放涼備用。
3. 將白蝦、蒟蒻絲及萵苣等食材放在大黃瓜長條片上，捲成圓筒狀後排盤。
4. 淋上千島醬汁即可。



烤吐司佐蒜茸白蝦

材 料

白蝦仁	12尾
吐司	6片
香菜(切末)	1小把
蒜茸	10 g
辣椒(切末)	1根

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
黑胡椒	少許
白胡椒粉	少許
橄欖油	4茶匙

作 法

1. 將香菜、蒜茸、辣椒、鹽、糖、黑胡椒、白胡椒粉及橄欖油攪拌均勻製成蒜茸醬備用。
2. 將吐司以165°C烤5分鐘後置於盤上。
3. 白蝦燙熟後放在2片吐司中抹上蒜茸醬烤至金黃色(180°C、3-5分鐘)即可。





椰奶咖哩白蝦

材 料

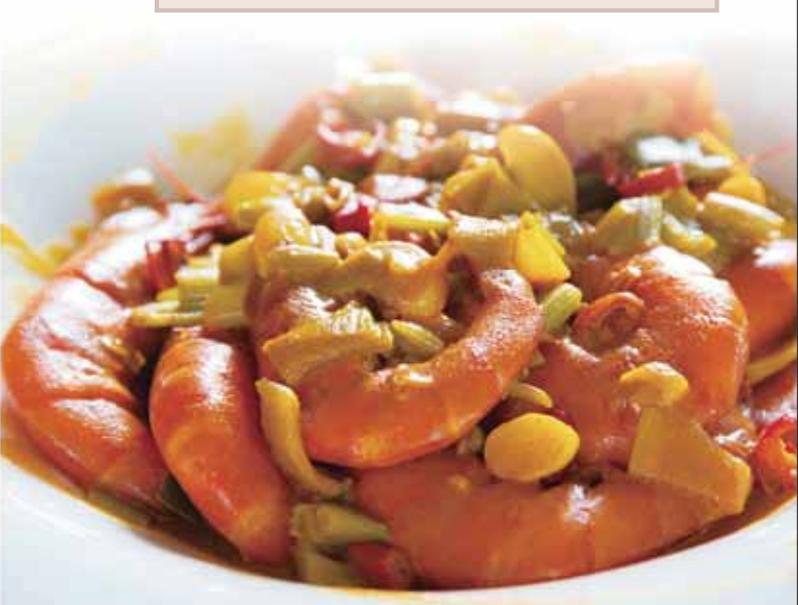
白蝦(整尾)	300 g
芹菜(切小段)	5 g
蒜頭(切碎)	30 g
洋蔥(切丁)	1/2個
紅辣椒(切片)	1根
椰奶	100 cc

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
咖哩粉	2湯匙
檸檬汁	2茶匙
油	1茶匙

作 法

1. 將蒜頭、洋蔥、芹菜和紅辣椒用油炒香加入咖哩粉調味。
2. 加入白蝦拌炒後用鹽和糖調味，再加檸檬汁後將汁收乾。
3. 加入椰奶煮熟後起鍋排盤即可。



滑蛋白蝦仁

材 料

白蝦仁	200 g
雞蛋	4顆
蔥(切花)	10 g
太白粉水(太白粉:水=1:1)	1湯匙
牛奶	3湯匙

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	1茶匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 將雞蛋、蔥、太白粉水、牛奶、鹽、白胡椒粉及米酒調合製成蛋液後過濾。
2. 將白蝦仁用油炒熟後加入蛋液拌炒(注意火候，蛋液不可炒太老)即可。

白蝦仁春捲

材 料

白蝦仁	100 g
春捲皮	6張
蛋白	1湯匙
高麗菜(切絲)	50 g
紅蘿蔔(切絲)	10 g
蔥(切花)	30 g
薑(切絲)	10 g
蒜頭(切末)	5 g
麵糊(麵粉:水=1:1)	2湯匙
香菜(盤飾用)	適量

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	適量
醬油	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	1茶匙

葵花油	1杯
泰式甜醬(盤飾用)	2湯匙

作 法

1. 將白蝦仁、蛋白、高麗菜、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜頭、鹽、白胡椒粉、醬油、香油及米酒拌勻製成蝦仁餡。
2. 將蝦仁餡放入春捲皮中包成捲，並用麵糊封口。
3. 起油鍋，以中小火炸至金黃色即可撈起排盤。
4. 可用香菜及泰式甜醬作裝飾。



海苔白蝦

材 料

白蝦(整尾)	12尾
蛋白	半顆
蔥(切段)	適量
薑(切末)	5 g
蒜(切末)	5 g
洋蔥(切末)	50 g
太白粉	少許
海苔粉	1湯匙

調味料

玫瑰鹽	1茶匙
糖	1湯匙
辣豆瓣醬	1湯匙
番茄醬	3湯匙
米酒	2茶匙

作 法

1. 白蝦醃漬於醃料(蛋白、蔥、太白粉及少許米酒)中2-3分鐘。
2. 薑、蒜、洋蔥、玫瑰鹽、糖、辣豆瓣醬、番茄醬及米酒(1茶匙)下鍋炒香。
3. 加入白蝦快炒至熟後起鍋排盤。
4. 最後灑上海苔粉即可。



黃金白蝦托

材 料

白蝦仁	150 g
吐司	3片
魚漿	70 g
雞蛋	1顆
蔥(切末)	5 g
薑(切末)	3 g
太白粉	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
糖	1湯匙
白胡椒粉	1茶匙
米酒	1湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將吐司修邊後切成一半。
2. 魚漿加入蛋、蔥、薑、太白粉、鹽、糖、白胡椒粉及米酒拌勻。
3. 將作法2拌勻之魚漿抹在土司後，上面放1個蝦仁。
4. 下油鍋以小火炸成金黃色，撈起排盤即可。

紅藜白蝦餅

材 料

白蝦泥	100 g
脫殼紅藜	半杯
豬絞肉	30 g
蒜(切末)	5 g

調味料

柴魚粉	1茶匙
白胡椒粉	少許
醬油	1茶匙
香油	1茶匙
葵花油	2湯匙

作 法

1. 將脫殼紅藜洗淨蒸熟。
2. 將所有材料及葵花油以外的調味料加入蒸熟的紅藜當中，攪拌均勻後分成數份，揉圓再將之壓扁。
3. 用葵花油煎熟起鍋排盤即可。



香菇炸蝦

材 料

白蝦仁	12尾
魚漿	150 g
生鮮香菇	5朵
酥炸粉(調成糊狀)	100 g

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	1湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將鹽、糖、米酒及香油加入魚漿中拌勻。
2. 香菇去除蒂頭後放上作法1拌勻之魚漿，再於魚漿上放1尾蝦仁。
3. 沾酥炸粉糊後下油鍋(中火150℃)炸熟，撈起排盤即可。



豆苗炒白蝦

材 料

白蝦仁	20尾
豌豆苗	100 g
蔥(切末)	5 g
薑(切末)	5 g
蒜(切末)	5 g

調味料

鹽	2茶匙
糖	1茶匙
米酒	1茶匙
香油	1茶匙
油	2湯匙

作 法

1. 將豌豆苗用油炒香，加入鹽及糖拌炒後排盤。
2. 炒香蔥、薑及蒜，再加入蝦仁炒熟並調味（用米酒、鹽及香油），起鍋置於豌豆苗上即可。



紅藜煎白蝦餅

材 料

白蝦仁	15尾
脫殼紅藜	15 g
雞蛋	3顆
蔥(切花)	5 g

調味料

鹽	2茶匙
雞粉	1茶匙
米酒	1茶匙
香油	1茶匙
油	1湯匙

作 法

1. 先將脫殼紅藜洗淨蒸熟後放涼。
2. 將蝦仁及蒸熟的紅藜放入雞蛋液中拌勻，並加入蔥花、鹽、雞粉、米酒及香油。
3. 煎鍋中加入油並暖鍋後，以中小火煎熟起鍋排盤即可。

白蝦小米煲

材 料

留尾白蝦仁	12尾
雞蛋	2顆
小米	40 g
紅蘿蔔(切小丁)	5 g
芹菜(切小丁)	1 g
玉米粒	50 g
蔥(切花)	5 g
洋蔥(切粒)	10 g
玉米粉	1茶匙
麵粉	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
油	1湯匙

作 法

1. 先將小米蒸熟。
2. 將油放入炒鍋後放洋蔥炒香。
3. 放入小米、紅蘿蔔、芹菜、玉米粒、白蝦、麵粉、玉米粉及鹽，煮熟後淋上蛋汁，最後並灑上蔥花即可。

紅麴醬燒白蝦

材 料

白蝦仁	10尾
綠花椰菜	150 g
蔥(切花)	5 g
薑(切末)	3 g
蒜(切末)	5 g
辣椒(切末)	少許

調味料

糖	1茶匙
紅麴醬	3湯匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 將綠花椰菜汆燙至熟後排盤。
2. 將蔥、薑、蒜及辣椒用油炒香後加入蝦仁、糖、紅麴醬及米酒。
3. 以小火煮熟後起鍋排盤即可。





香辣白蝦

材 料

白蝦仁	200 g
玉米筍	6根
蔥(切花)	10 g
蒜(切末)	20 g
巴西利(洋香菜)(切末)	3 g

調味料

甜辣醬	3湯匙
醬油膏	1茶匙
米酒	1茶匙
油	1湯匙



作 法

1. 將玉米筍汆燙至熟後排盤。
2. 將油放入炒鍋中，加入蒜末、蔥花和巴西利末爆香。
3. 放蝦仁拌炒，加入甜辣醬、醬油膏及米酒後炒熟起鍋排盤即可。

玉環鑲白蝦

材 料

白蝦仁	6尾
旗魚漿	60 g
白蘿蔔	1條
紅蘿蔔(切末)	2 g
香菜(切末)	少許
蔥(切末)	5 g
薑(切末)	2 g
玉米粉	1茶匙
太白粉	1茶匙

調味料

鹽	少許
糖	1+1/2茶匙
白胡椒粉	1/2茶匙
雞粉	1茶匙
高湯	1杯
醬油	1茶匙
米酒	2茶匙
香油	1+1/2茶匙

作 法

1. 白蘿蔔去皮、切成厚圓片狀，再以大火蒸15分鐘後取出放涼。
2. 將紅蘿蔔、香菜、蔥、薑、鹽、糖(1茶匙)、雞粉、玉米粉、米酒(1茶匙)及香油(1茶匙)加入旗魚漿中拌勻。
3. 將作法2拌勻之旗魚漿及蝦仁置於白蘿蔔片上，大火蒸10分鐘取出。
4. 另外，將糖(1/2茶匙)、白胡椒粉、高湯、醬油及米酒(1茶匙)加熱並用太白粉水芡薄芡，再淋在白蘿蔔片上，最後淋上香油(1/2茶匙)即可。





英式白蝦

材 料

白蝦仁	6尾
西生菜(切絲)	30 g
檸檬(切1/8)	1顆
小番茄	6顆

調味料

香草礦鹽	酌量
白胡椒粉	酌量
辣椒粉	酌量
美乃滋	酌量
番茄醬	3茶匙

作 法

1. 先將蝦仁汆燙至熟放涼備用。
2. 將蝦仁、西生菜絲、檸檬及小番茄等配料排放在咖啡杯中。
3. 淋上美乃滋或番茄醬即可，並可灑上辣椒粉、白胡椒粉或香草礦鹽。

起司焗烤白蝦

材 料

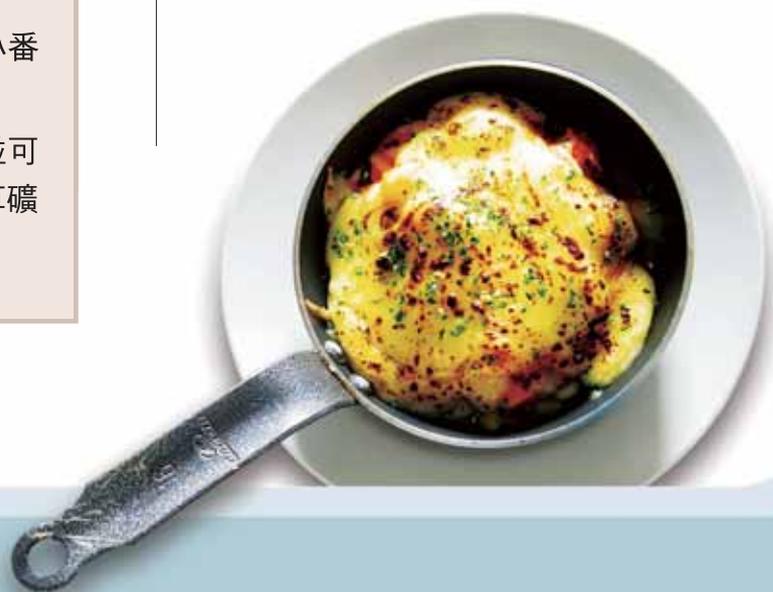
白蝦仁	150 g
蘑菇(切片)	30 g
蒜(切末)	5 g
洋蔥(切絲)	半顆
義大利綜合香料	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
雞粉	少許
起司絲	100 g
高湯	1湯匙
番茄醬	1湯匙
米酒	1茶匙
橄欖油	1茶匙

作 法

1. 用橄欖油炒香蘑菇、蒜和洋蔥，放蝦仁拌炒至7分熟後加入鹽、雞粉、高湯、番茄醬、米酒及義大利綜合香料。
2. 放入烤盤後上鋪起司絲，以195°C烤6分鐘左右，至表面呈現金黃色，之後可灑上義大利綜合香料。



水晶白蝦仁

材 料

白蝦仁	200 g
紅蘿蔔(切小丁)	5 g
香菜葉	少許
芹菜葉	少許
蔥(切花)	5 g
澄粉	1湯匙
海藻膠	4 g

調味料

鹽	2茶匙
清蝦高湯	300 cc
米酒	1湯匙 + 1茶匙

作 法

1. 蝦仁加入鹽 (1茶匙)、澄粉及米酒 (1湯匙) 醃漬2-3分鐘，用清蝦高湯煮熟後，將蝦取出分別放入小湯碗中放涼。
2. 蝦高湯放入海藻膠及其餘材料，用小火煮開，之後用鹽 (1茶匙) 和米酒 (1茶匙) 調味，接著冷卻至約70°C，再注入放蝦仁的小湯碗中。
3. 等小湯碗冷卻至室溫後，再放入冰箱冷藏使其凝結成凍後即可食用。





白蝦薑黃麵

材 料

白蝦仁	300 g
薑黃麵	200 g
蔥(切花)	5 g
蒜頭(切片)	10 g
太白粉	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
黑胡椒	1茶匙
薑黃粉	1湯匙
雞粉	1茶匙
起司粉	1茶匙
奶油	1茶匙

雞高湯	250 cc
白酒(或米酒)	1湯匙
橄欖油	1茶匙

作 法

1. 薑黃麵煮7分熟取出備用。
2. 用奶油炒香蝦仁，並加入蒜頭、太白粉、鹽、黑胡椒、薑黃粉、雞粉、雞高湯、白酒(或米酒)及橄欖油，接著放入薑黃麵煮熟後起鍋，灑上起司粉及蔥花即可。

炸芋泥白蝦

材 料

留尾白蝦仁	6尾
雞蛋	1顆
芋頭	300 g
麵包粉	1杯
麵粉	2湯匙
太白粉	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
白胡椒粉	少許
葵花油	2杯

作 法

1. 先將芋頭蒸熟後壓成泥，並加入麵粉、太白粉、鹽、糖及白胡椒粉後拌勻。
2. 將白蝦以作法1拌勻之芋泥包裹，沾蛋液後裹上麵包粉。
3. 起油鍋炸至金黃色後起鍋排盤即可。



南瓜燴白蝦仁

材 料

白蝦仁	10尾
南瓜(切絲)	200 g
小番茄	6顆
芹菜(切末)	3 g
蔥(切花)	3 g
薑(切末)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許
高湯	200 cc
米酒	1湯匙
香油	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋加油熱鍋後，加入蔥、薑爆香。
2. 加入南瓜絲炒軟。
3. 加入蝦仁、小番茄、高湯、鹽、白胡椒粉、米酒及香油，煮熟後灑芹菜末即可起鍋排盤。



青筍炒白蝦仁

材 料

白蝦仁	10尾
青筍(芥菜心)(切菱形丁)	200 g
紅蘿蔔球	5 g
紅椒(切丁)	5 g
芹菜(切末)	3 g
蔥(切花)	3 g
薑(切末)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許
米酒	1湯匙
香油	1茶匙
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋加油熱鍋後，加入蔥及薑爆香，再加入白蝦仁、鹽、白胡椒粉、米酒及香油拌炒。
2. 加入青筍丁、紅蘿蔔球及紅椒丁快炒至熟，灑上芹菜末起鍋排盤即可。





白蝦仁炒年糕

材 料

白蝦仁	150 g
年糕	80 g
青椒(切菱形片)	10 g
紅椒(切菱形片)	10 g
黃椒(切菱形片)	10 g
白菜(切段)	80 g
薑(切末)	3 g
蔥(切花)	5 g
洋蔥(切片)	20 g

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
沙茶醬	2湯匙

白醋	1茶匙
高湯	150 cc
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋加油熱鍋後，加入蔥及薑爆香，再放入洋蔥、鹽、糖、沙茶醬、白醋及米酒拌炒。
2. 加年糕、高湯、白菜及椒類後以小火燜煮至年糕軟Q。
3. 最後再放入蝦仁，炒熟後起鍋排盤。



白蝦仁松阪肉

材 料

白蝦仁	12尾
松阪肉	80 g
紅椒(切片)	5 g
豌豆莢(切片)	5 g
薑(切片)	15 g
蒜(切片)	5 g
辣椒(切末)	少許
太白粉水(太白粉:水=1:1)	1茶匙

調味料

黑胡椒	1/2茶匙
醬油	1茶匙
蠔油	1湯匙
米酒	1湯匙
黑麻油	2湯匙

作 法

1. 將黑麻油放入炒鍋，加薑、蒜及辣椒炒香。
2. 加入蝦仁、松阪肉、黑胡椒、醬油、蠔油及米酒拌炒至熟，再放入紅椒及豌豆莢。
3. 加入太白粉水勾芡，即可起鍋排盤。



七味粉烤白蝦

材 料

白蝦仁	10尾
蒜頭	10 g

調味料

鹽	1茶匙
七味粉	1湯匙
無鹽奶油	5 g
檸檬汁	1湯匙
白酒	1茶匙
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋放入橄欖油熱鍋炒香蒜頭，置於盤中。
2. 將蝦仁加入醃料（鹽、檸檬汁及白酒）拌勻後以竹籤串好。
3. 放入烤盤以165°C烤7分鐘後取出抹上無鹽奶油。
4. 於白蝦上撒七味粉即可。

番茄燒白蝦

材 料

白蝦(整尾)	16尾
小番茄	100 g
薑(切粒)	1湯匙
蒜頭	30 g
辣椒(切末)	3 g
九層塔葉(切碎)	數片
龍蒿葉(切碎)	少許
羅勒(切碎)	少許

調味料

鹽	1茶匙
糖	1湯匙
高湯	3湯匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋加油爆香辣椒、薑、蒜頭及小番茄。
2. 加入白蝦、鹽、糖及米酒拌炒。
3. 加入高湯燒煮，待收汁後起鍋排盤。
4. 最後撒上九層塔葉、龍蒿葉及羅勒即可。



白蝦佐檸檬莎莎醬

材 料

留尾白蝦仁	12尾
小黃瓜(切佛手刀工)	半條
酪梨(切片)	1/2顆
小番茄(切小丁)	2顆
洋蔥(切末)	2湯匙

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
檸檬皮(切絲)	少許
檸檬汁	30 cc
番茄醬	1湯匙
橄欖油	2湯匙

作 法

1. 先將小番茄、洋蔥、鹽、糖、檸檬皮、檸檬汁、番茄醬及橄欖油拌勻製成莎莎醬備用。
2. 白蝦汆燙至熟後放涼。
3. 將白蝦、小黃瓜及酪梨排盤後淋上莎莎醬即可。



白蝦仁養生五彩麵

材 料

白蝦仁	100 g
五彩麵(各20 g)	100 g
青江菜心	3棵
娃娃菜心	1棵
蔥(切絲)	5 g
薑(切絲)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許
蝦高湯	200 cc
米酒	1茶匙

作 法

1. 將五彩麵條放入滾水中煮熟後撈起排盤。
2. 蝦仁加入蝦高湯並加入薑絲後煮熟。
3. 用鹽、白胡椒粉及米酒調味後加入青江菜心及娃娃菜心煮熟後起鍋入碗，最後灑上蔥絲即可。

小蘋果白蝦

材 料

留尾白蝦仁	5尾
小蘋果	5顆
蘋果泥	2湯匙

調味料

海鹽	1茶匙
千島醬	2湯匙
白酒	2湯匙

作 法

1. 將蘋果泥、千島醬及白酒(1湯匙)拌勻製成蘋果莎莎醬備用。
2. 於小蘋果上方三分之一處切開後將中間挖空備用。
3. 於水中加海鹽及白酒(1湯匙)將白蝦汆燙放涼後放入小蘋果中，淋上蘋果莎莎醬即可。



茶碗白蝦捲

材 料

留尾白蝦仁	6尾
魚漿	50 g
山東白菜心	6片
蔥(切末)	3 g
薑(切末)	3 g

調味料

海鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許
高湯	50 cc
白酒	2湯匙

作 法

1. 將蔥、薑、海鹽、白胡椒粉及白酒加入魚漿中拌勻備用。
2. 白菜汆燙至軟後放涼。
3. 將作法1拌勻之魚漿及白蝦置於白菜上捲起，放入茶碗中，並加入高湯。
4. 以大火蒸12分鐘即可取出排盤。





白蝦小米飯

材 料

白蝦仁	6尾
芒果泥	1湯匙
小米	80 g

調味料

美乃滋	1湯匙
-----	-----

作 法

1. 將美乃滋及芒果泥拌勻製成芒果沙拉醬備用。
2. 小米蒸熟後放在湯匙（或小湯碗）上。
3. 將蝦仁汆燙至熟，並放於熟小米上。
4. 淋上芒果沙拉醬即可。



豌豆仁炒白蝦

材 料

白蝦仁	200 g
豌豆仁	100 g
珠蔥(切花)	5 g
薑(切末)	1湯匙
蒜(切末)	2顆

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1茶匙
香油	1茶匙
橄欖油	1茶匙

作 法

1. 將橄欖油、蒜末、薑末及珠蔥花放入炒鍋中爆香。
2. 放入蝦仁、豌豆仁、鹽、米酒及香油炒熟後排盤即可。

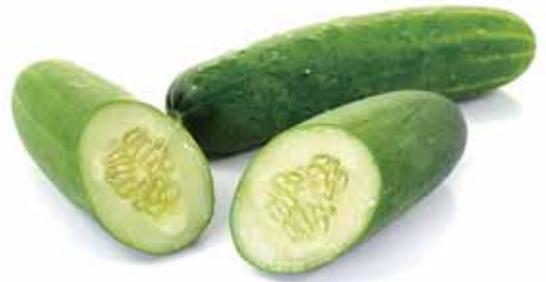
白蝦黃瓜盅

材 料

留尾白蝦仁	6尾
魚漿	100 g
大黃瓜	1條
芹菜(切末)	適量
蔥(切末)	2 g
薑(切末)	2 g
太白粉	1茶匙

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
蝦高湯	60 cc
米酒	1茶匙
香油	1茶匙



作 法

1. 大黃瓜去皮切段，中間去籽挖空成圈狀。
2. 芹菜末、蔥末、薑末、太白粉、鹽、糖、米酒及香油加入魚漿中拌勻。
3. 將作法2拌勻之魚漿放在大黃瓜圈上，最後將白蝦鑲於魚漿上。
4. 大火蒸12分鐘後取出排盤，淋上蝦高湯即可。



白蝦冰皮捲

材 料

留尾白蝦仁	10尾
冰皮	5片

調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許
檸檬汁	1湯匙
美乃滋	2湯匙

作 法

1. 將鹽、白胡椒粉及檸檬汁加入美乃滋中混合均勻。
2. 白蝦汆燙至熟後放涼。
3. 將白蝦及美乃滋置於冰皮，包成捲後排盤即可。



海苔白蝦捲

材 料

留尾白蝦仁	9尾
魚漿	60 g
蔥(切末)	2 g
薑(切末)	2 g
海苔	3大片

調味料

甜辣醬	1湯匙
米酒	1湯匙
香油	1茶匙
葵花油	2杯

作 法

1. 先將每片海苔切成3長片。
2. 魚漿加入蔥末、薑末、米酒及香油拌勻調味。
3. 將白蝦及作法2拌勻之魚漿放在海苔片上，包成捲狀。
4. 起油鍋炸熟後撈起排盤，最後淋上甜辣醬即可。



彩椒炒白蝦仁

材 料

白蝦仁	200 g
黃椒(切菱形片)	10 g
紅椒(切菱形片)	10 g
青椒(切菱形片)	10 g
蔥(切末)	2 g
薑(切末)	2 g

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1湯匙
香油	少許
油	1湯匙



作 法

1. 炒鍋放油熱鍋後加蔥及薑爆香。
2. 放入蝦仁炒熟後加入椒類、鹽、米酒及香油後，大火快炒至熟，起鍋排盤即可。



海苔白蝦仁炒飯

材 料

白蝦仁	20尾
白飯	200 g
雞蛋	2顆
火腿(切小丁)	5 g
豌豆仁	2 g
紅蘿蔔(切絲)	2 g
高麗菜(切絲)	2 g
蔥(切花)	5 g
洋蔥(切粒)	10 g
海苔粉	2 g
黑芝麻粒	適量

調味料

鹽	1茶匙
白胡椒粉	少許

醬油	少許
米酒	1茶匙
香油	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 雞蛋用油炒香後加入火腿、豌豆仁、紅蘿蔔、高麗菜、蔥、洋蔥及黑芝麻粒拌炒。
2. 再加入蝦仁、白飯、鹽、白胡椒粉、米酒及香油後炒熟。
3. 加少許醬油拌炒均勻後起鍋入盤再灑上海苔粉即可。



青芒果白蝦

材 料

白蝦仁	12尾
青芒果(切小丁)	100 g
紅椒(小丁)	10 g
蔥(切花)	3 g
芝麻海苔	少許

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
白胡椒粉	少許
油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋放油熱鍋後炒香蔥花，放入蝦仁並用鹽、糖及白胡椒粉調味炒熟。
2. 加入紅椒、青芒果丁及芝麻海苔快速拌炒後起鍋排盤即可。

塔香白蝦

材 料

白蝦(留頭尾，去腹節的殼)	10尾
蔥(切段)	5 g
蒜頭(切塊)	2個
辣椒(切菱形片)	1根
九層塔	5 g

調味料

糖	1茶匙
醬油	1湯匙
沙茶醬	1茶匙
紹興酒	1湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 起油鍋將白蝦炸熟撈起，另外將蒜頭及九層塔炸香備用。
2. 炒鍋放1湯匙油熱鍋後加入蔥及辣椒炒香。
3. 放入白蝦、糖、醬油、沙茶醬及紹興酒，快速拌炒均勻後排盤即可。



白蝦萊姆優格

材 料

留尾白蝦仁	6尾
萊姆	3顆
蓮霧(切丁)	20 g

調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許
優格	2湯匙
千島醬	2湯匙
米酒	1茶匙

作 法

1. 萊姆切除頭尾，挖除果肉備用。
2. 白蝦加入醃料（鹽、白胡椒粉及米酒）拌勻，醃漬約5分鐘。
3. 將白蝦汆燙熟，與蓮霧丁放入萊姆中，淋上優格和千島醬即可。



南瓜白蝦煎餅

材 料

白蝦仁	15尾
雞蛋	4顆
南瓜(切絲)	200 g
蘿蔓生菜(切絲)	30 g
紫高麗菜(切絲)	10 g
蔥(切花)	8 g
芹菜(切粒)	5 g
香菜(切末)	1根

調味料

鹽	1茶匙
糖	1茶匙
白胡椒粉	少許
米酒	1湯匙
香油	少許
油	1湯匙

作 法

1. 將南瓜絲、蘿蔓生菜絲、紫高麗菜絲、蔥、芹菜及香菜放入炒鍋炒香。
2. 雞蛋加鹽、糖、白胡椒粉、米酒及香油打勻再加蝦仁，倒入鍋中煎熟後排盤即可。

韭黃白蝦

材 料

白蝦仁	300 g
韭黃	80 g
蔥(切花)	1支
薑(切末)	10 g
蒜(切粒)	10 g
太白粉	1茶匙

調味料

糖	1茶匙
醬油	1茶匙
蠔油	1湯匙
番茄醬	2湯匙
甜辣醬	1湯匙
白醋	1茶匙
米酒	1湯匙
油	1湯匙

作 法

1. 韭黃汆燙至熟後擺盤。
2. 炒鍋加油熱鍋後，加入蔥、薑、蒜、太白粉及米酒爆香。
3. 加入蝦仁、糖、醬油、蠔油、番茄醬、甜辣醬及白醋快炒至熟，起鍋排盤即可。





銀絲白蝦

材 料

白蝦(留頭尾，去第1-5腹節的殼)	8尾
麵線	100 g
油蔥酥	1湯匙
蒜頭酥	1湯匙
海苔香鬆	2湯匙

調味料

白胡椒粉	少許
香油	1湯匙
豬油	1湯匙

作 法

1. 先將麵線煮熟後，放入豬油、香油、油蔥酥及蒜頭酥拌勻後置於盤上。
2. 白蝦煮熟拌海苔香鬆及白胡椒粉後置於盤上即可。

白蝦鑲寶黃瓜

材 料

白蝦仁及留尾白蝦仁	各5尾
小黃瓜	2條
小番茄(切半)	3顆

調味料

美奶滋	2湯匙
-----	-----

作 法

1. 先將白蝦汆燙至熟後放涼。
2. 將小黃瓜切段後再將中心挖空。
3. 將白蝦鑲嵌至小黃瓜中，擺上小番茄及淋上美奶滋即可。



五味白蝦仁

材 料

白蝦仁	150 g
韭菜	80 g
蔥(切末)	3 g
蒜(切末)	2 g
香菜	1 g
辣椒(切末)	2 g

調味料

糖	1湯匙
醬油	1湯匙
醬油膏	1湯匙
番茄醬	1湯匙
醋	1湯匙
香油	1茶匙

作 法

1. 韭菜燙熟擺盤。
2. 將蝦仁汆燙至熟，放涼後放韭菜上。
3. 將蔥、蒜、香菜、辣椒、糖、醬油、醬油膏、番茄醬、醋及香油拌勻製成五味醬，淋在白蝦上即可。

蓮霧涼拌白蝦

材 料

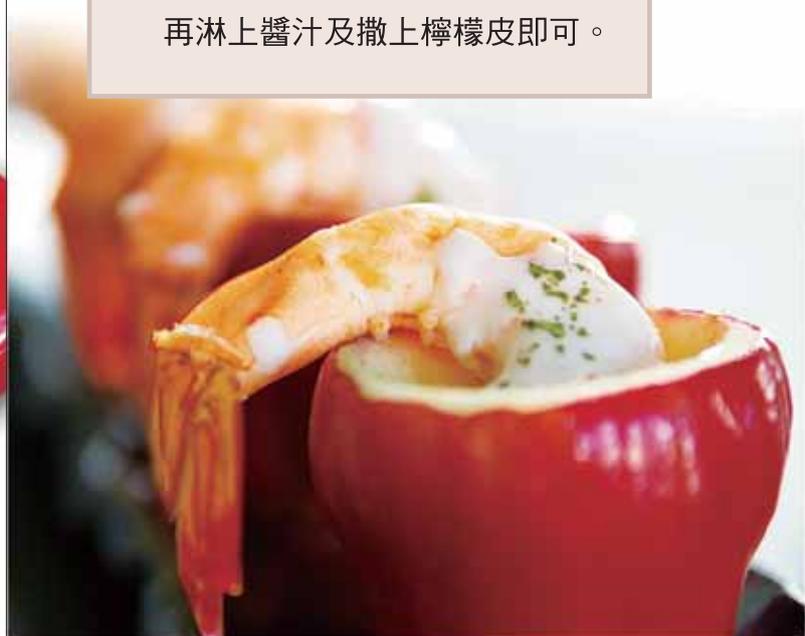
留尾白蝦仁	3尾
白蝦仁	6尾
蓮霧	3顆
蔥(切末)	適量
蒜(切末)	適量

調味料

鹽	少許
檸檬皮(切末)	少許
優格	2湯匙

作 法

1. 先將蓮霧切除頭尾，再將蓮霧挖空備用。
2. 將留尾白蝦仁及白蝦仁汆燙至熟後放涼，再將白蝦仁切成丁。
3. 將蔥、蒜、鹽及優格拌勻製成醬汁。
4. 於挖空的蓮霧中先放入適量的蝦丁，再放留尾白蝦仁1尾，接著再淋上醬汁及撒上檸檬皮即可。



蒜茸醬拌白蝦

材 料

白蝦仁	20尾
綠花椰菜	10 g
蒜泥	3湯匙
辣椒(切末)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
糖	1湯匙
干貝粉	1湯匙
檸檬汁	1湯匙
醬油膏	2湯匙
米酒	2湯匙

作 法

1. 分別將綠花椰菜及蝦仁汆燙至熟後排盤放涼。
2. 將辣椒、鹽、糖、干貝粉、檸檬汁、蒜泥、醬油膏及米酒拌勻製成蒜泥醬。
3. 將蒜泥醬淋在白蝦仁上即可。



黑米白蝦丸

材 料

白蝦仁	200 g
魚漿	60 g
黑米	80 g
蔥(切末)	3 g
薑(切末)	3 g
蒜頭(切末)	1 g
太白粉	1湯匙

調味料

鹽	1茶匙
糖	1湯匙
米酒	1湯匙
香油	1湯匙

作 法

1. 將蔥末、薑末、蒜末、太白粉、鹽、糖、米酒及香油加入魚漿中拌勻。
2. 將蝦仁包入作法1拌勻之魚漿後，外層裹上經泡水3小時的黑米。
3. 蒸22分鐘後取出排盤即可。

牛蒡絲拌白蝦

材 料

白蝦仁	10尾
牛蒡絲	50 g
芝麻海苔香鬆	適量

調味料

和風醬油	3湯匙
味醂	2湯匙
梅子醋	2湯匙

作 法

1. 將牛蒡絲汆燙至熟，加入和風醬油拌勻後置於盤中。
2. 蝦仁汆燙至熟放涼後置於牛蒡絲上。
3. 將味醂及梅子醋淋入盤中並灑上芝麻海苔香鬆即可。





白蝦黃金捲

材 料

白蝦仁	12尾
魚漿	120 g
豆皮	4張
蔥(切末)	8 g
薑(切末)	8 g
太白粉	1湯匙
麵粉	1湯匙
九層塔(盤飾用)	少許

調味料

鹽	1茶匙
糖	1湯匙
干貝粉	1湯匙
白胡椒粉	少許
甜辣醬	1湯匙
米酒	2湯匙
香油	1湯匙
葵花油	2杯

作 法

1. 將每張豆皮都切成3張備用。
2. 將蔥末、薑末、太白粉、鹽、糖、干貝粉、白胡椒粉、米酒及香油加入魚漿中攪拌均勻。
3. 豆皮上放作法2拌勻之魚漿及1尾白蝦仁後包成捲，最後以麵粉糊(麵粉:水=1:1)封口。
4. 起油鍋炸熟，撈起後排盤，最後淋上甜辣醬並擺上炸過的九層塔即可。



白蝦仁青醬炒板條

材 料

白蝦仁	100 g
板條	100 g
蔥(切花)	5 g
蒜(切末)	3 g
洋蔥(切末)	15 g
辣椒(切末)	2 g

調味料

起司粉	少許
奶油	1湯匙
青醬	3湯匙
蝦高湯	1杯
橄欖油	2湯匙

作 法

1. 將橄欖油倒入炒鍋後熱鍋，放入蒜、洋蔥、蔥及辣椒炒香。
2. 放入蝦仁、板條、蝦高湯、青醬及奶油拌炒均勻。
3. 起鍋排盤，撒適量起司粉即可。



白蝦仁炒山藥

材 料

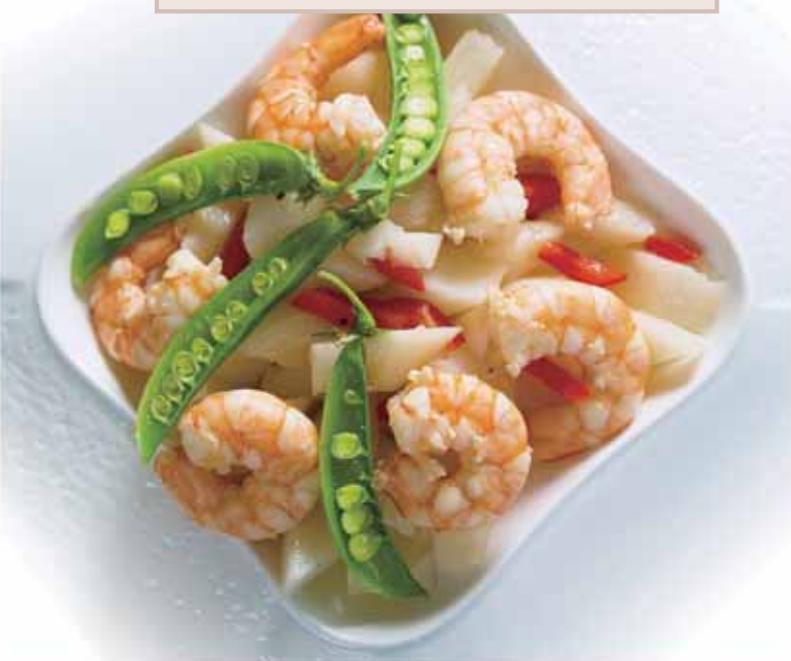
白蝦仁	100 g
山藥(切丁)	100 g
紅椒(切菱形丁)	10 g
蒜(切末)	3 g
洋蔥(切末)	3 g

調味料

鹽	1茶匙
高湯	3湯匙
米酒	1湯匙
香油	少許
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 炒鍋放橄欖油，熱鍋後加蒜末及洋蔥末爆香。
2. 放蝦仁、山藥、紅椒、米酒、鹽及高湯炒熟，最後加入適量香油即可起鍋排盤。



烤白蝦酥皮捲

材 料

留尾白蝦仁	10尾
冷凍酥皮	5張
蛋黃	1顆

調味料

米酒	1茶匙
----	-----

作 法

1. 將白蝦醃米酒約2分鐘。
2. 酥皮對切成10張，包入白蝦捲成捲。
3. 刷上蛋黃，放入烤盤，以180°C烤10分鐘，即可取出排盤。

白蝦蛋沙拉

材 料

白蝦仁	6尾
雞蛋	3顆
小黃瓜	1條

調味料

龍蝦沙拉	3湯匙
------	-----

作 法

1. 小黃瓜切成段(長約2 cm)，中間用挖球器挖空備用。
2. 將蝦仁煮熟放涼備用。
3. 將雞蛋頂部用擊蛋器切平後倒出蛋液，使蛋液混合均勻後將一半倒回蛋殼中，再將雞蛋蒸熟。
4. 將龍蝦沙拉放入蛋殼中，最後雞蛋頂部放上蝦仁，再置於小黃瓜圈上即可。



鮮菇炒白蝦仁

材 料

白蝦仁	200 g
鮮香菇	60 g
白玉菇	60 g
鴻喜菇	60 g
皇宮菜	80 g
蔥(切末)	3 g
薑(切末)	3 g
蒜(切末)	5 g
巴西利(切末)	2 g

調味料

鹽	1茶匙
米酒	1湯匙
橄欖油	1湯匙

作 法

1. 將皇宮菜燙熟後排盤。
2. 炒鍋放橄欖油後加菇類、蔥末、薑末、蒜末及巴西利炒香，再放入蝦仁、鹽及米酒拌炒至熟後起鍋排盤即可。



參考文獻

1. 丁雲源 (2005) 白蝦養殖發展史。水產試驗所特刊第 6 號，3-4。
2. 文國樑、李卓佳、林黑着、楊鏗、曹煜成、陳永青 (2007) 規格與鹽度對凡納濱對蝦肌肉營養成分的影響。南方水產，3(3): 31-34。
3. 王素華、陳積明、朱海、劉維、郝淑賢、魏涯 (2010) 凡納濱對蝦熟蝦仁的工藝研究及保藏特性分析。南方水產，6(2): 77-80。
4. 王偉、柴春祥、魯曉翔、彭登峰 (2015) 色差和質構評定南美白對蝦的新鮮度。浙江農業學報，27(2): 271-277。
5. 行政院農業委員會漁業署 (2015) 漁業調查統計手冊。行政院農業委員會漁業署刊行，p.30。
6. 吳柏青、楊江益、劉維明 (1999) 蝦仁加工作業效率測試與評估。技術學刊，14(4): 571-578。
7. 李賢良、楊憲時、郭全友、許鐘 (2009) 水分活度及 pH 值對高水分烤蝦品質和貯藏性的影響。安徽農業科學，37(24): 11709-11711。
8. 姚翠鸞、王維娜、王安利 (2000) 蝦體內氨基酸含量變化及其影響因素的研究進展。海洋科學，24(9): 39-42。
9. 施明智、蕭思玉、蔡敏郎 (2014) 食品加工學。五南圖書出版股份有限公司出版，p.548。
10. 洪廉育 (2006) 麩胺酸生產菌 *Corynebacterium glutamicum* 之基因工程改良俾應用於麩醯胺酸之生產。國立中興大學分子生物學研究所碩士論文，74 pp。
11. 胡雪琮、張曾奇、夏杏洲、董慶兵、葉盛權、曾少葵、郝記明 (2009) 一種即食燻製蝦仁的生產工藝研究。農產品加工·學刊，193: 30-32, 34。
12. 凌萍華 (2011) 冰溫、氣調包裝和保鮮劑在南美白對蝦保鮮上的應用。上海海洋大學碩士論文，74 pp。
13. 孫繼英、吳燕燕、楊賢慶、馬海霞 (2014) 冰點調節劑對軍曹魚冰點的控制研究。南方水產科學，10(2): 86-91。
14. 秦紅利、劉紅英、齊鳳生 (2014) 蝦肉香腸工藝配方的優化。中國調味品，39(4): 75-78。
15. 張士軒 (2002) 冰溫技術在漁產品之應用及發展性。潮訊，159: 10-11。
16. 張祥剛、周愛梅、林曉霞、陳永泉、楊公明 (2009) 南美白對蝦蝦頭、蝦殼化學成份的對比研究。現代食品科技，3: 224-227。
17. 張會豐、王衛平 (2011) 微量營養素與兒童健康。中國兒童保健雜誌，19(8): 686-688。
18. 張愨、祝銀銀 (2014) 調理食品高效油炸的研究進展。食品與生物技術學報，33(2): 113-119。
19. 陳天任 (2015) 節肢動物-蝦類。臺灣常見經濟性水產動植物圖鑑，行政院農業委員會漁業署出版，114-122。
20. 陳秀男、沈士新、冉繁華、林清龍、王俊順、黎錦超 (2000) 蝦類養殖技術實用大全。觀賞魚雜誌社，9-10。
21. 陳俊延、沈玉玫、張嘉修 (2015) 藻類高價值產品之開發與應用。國立成功大學校

- 刊, 250: 66-71。
22. 陳貴凰、黃穗華 (2011) 呷飽、呷好、呷巧、呷健康-臺灣辦桌菜單品項演變之研究。餐旅暨觀光, 8(2): 97-126。
 23. 陳榮輝 (2001) 幾丁質、幾丁聚醣的生產製造、檢測與應用。科學發展月刊, 29(10): 776-787。
 24. 陳澄河 (2003) 蝦蟹殼傳奇。科學發展, 369: 62-67。
 25. 黃明發、吳桂華、焦必寧 (2007) 二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸的生理功能。食品與藥品, 9(2A): 69-71。
 26. 黃凱、王武、盧洁、代小偉、周家能 (2004) 鹽度對南美白對蝦的生長及生化成分的影響。海洋科學, 28(9): 20-25。
 27. 董玉華、趙元鳳 (2005) 蝦青素生物學來源和功能的研究進展。水產科學, 24(10): 50-52。
 28. 廖文昌 (2006) 以蝦殼生產幾丁質與葡萄糖胺製程研究。稻江學報, 1(1): 67-78。
 29. 廖君達 (2012) 從蝦紅素談福壽螺風險評估與管理。臺中區農業改良場特刊, 111: 126-130。
 30. 趙樑、王錫昌、吳旭干 (2016) 飼料中蝦青素對水產動物品質影響的研究進展。水產科學, 35(4): 440-445。
 31. 劉于溶、廖文亮 (2015) 類胡蘿蔔素在水產養殖之應用。水試專訊, 52: 42-46。
 32. 蔡慧君、張士軒、高淑雲、王文亮 (1991) 台灣地區重要漁獲物凍結點調查-I。臺灣省水產試驗所試驗報告, 50: 361-390。
 33. 鄭時銘、廖伏初、蔣國民、丁德明 (2011) 影響養殖過程中水產動物肉質的主要因素。動物營養學報, 23(1): 15-19。
 34. 蕭泉源 (2005) 蝦類產品品質與安全。水產試驗所特刊第 6 號, 199-208。
 35. World Health Organization (2007) Protein and amino acid requirements in human nutrition. WHO Technical Report Series No. 935, Switzerland, p.29, 141, 144, 150.
 36. 國人膳食營養素參考攝取量 (2011) 衛生福利部國民健康署。2017 年 7 月 26 日, 取自 <http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>。
 37. 臺灣食品營養成分資料庫 (2016) 衛生福利部食品藥物管理署。2017 年 7 月 26 日, 取自食品藥物消費者知識服務網 <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>。
 38. 蕭泉源 (2017) 白蝦加工。國立臺灣海洋大學, 2017 年 7 月 26 日, 取自海洋教育數位典藏網 <http://meda.ntou.edu.tw/aqua/?t=1&i=0082>。
 39. Cultured Aquatic Species Information Programme *Penaeus vannamei* (Boone, 1931). Retrieved June 22, 2017, from http://www.fao.org/fishery/culturedspecies/Penaeus_vannamei/en。

索引 (依烹調方式)

拌				
胡麻醬白蝦仁沙拉-----	29	檸檬奶油白蝦仁-----	44	
薑汁涼拌白蝦-----	29	香蒜燻肉炒鮮蝦-----	46	
白蝦酪梨佐莎莎醬-----	30	菠菜白蝦仁-----	51	
白蝦秋葵壽司-----	32	豉油炒白蝦-----	52	
香芹白蝦-----	34	芥藍炒白蝦仁-----	52	
奇異果沙拉白蝦-----	36	滑蛋白蝦仁-----	55	
蘆筍白蝦捲-----	37	海苔白蝦-----	57	
秋葵蒟蒻白蝦仁-----	38	豆苗炒白蝦-----	59	
越式白蝦捲-----	51	香辣白蝦-----	61	
和風白蝦-----	53	白蝦薑黃麵-----	65	
芒果蝦球-----	53	青筍炒白蝦仁-----	67	
白蝦春雨捲-----	54	白蝦仁炒年糕-----	68	
英式白蝦-----	63	白蝦仁松阪肉-----	69	
白蝦佐檸檬莎莎醬-----	71	豌豆仁炒白蝦-----	73	
小蘋果白蝦-----	72	彩椒炒白蝦仁-----	76	
白蝦冰皮捲-----	75	海苔白蝦仁炒飯-----	77	
白蝦萊姆優格-----	79	青芒果白蝦-----	78	
銀絲白蝦-----	81	塔香白蝦-----	78	
白蝦鑲寶黃瓜-----	81	韭黃白蝦-----	80	
五味白蝦仁-----	82	白蝦仁青醬炒板條-----	86	
蓮霧涼拌白蝦-----	82	白蝦仁炒山藥-----	87	
蒜茸醬拌白蝦-----	83	鮮菇炒白蝦仁-----	88	
牛蒡絲拌白蝦-----	84	炸		
白蝦蛋沙拉-----	88	白蝦杏仁角-----	23	
炒			韭菜白蝦餃-----	23
胡椒白蝦-----	20	方塊蝦餅-----	48	
麻油炒白蝦-----	20	白蝦仁春捲-----	56	
白蝦鳳梨炒飯-----	22	黃金白蝦托-----	57	
紅醬炒白蝦-----	24	香菇炸蝦-----	58	
西班牙蒜頭蝦-----	26	炸芋泥白蝦-----	66	
醬爆白蝦球-----	27	海苔白蝦捲-----	75	
炒白蝦仁南瓜子-----	31	白蝦黃金捲-----	85	
白蝦仁蛋炒飯-----	35	烤		
白蝦仁炒絲瓜-----	36	法國麵包蒜頭蝦-----	28	
避風塘炒白蝦-----	39	烤白蝦佐青醬-----	32	
薑黃白蝦仁炒飯-----	40	白蝦仁鮮菇披薩-----	41	
地瓜葉炒白蝦仁-----	41	烤吐司佐蒜茸白蝦-----	54	
青龍椒炒白蝦-----	42	起司焗烤白蝦-----	63	
		七味粉烤白蝦-----	69	
		烤白蝦酥皮捲-----	87	
		焗		
		鹽焗白蝦-----	24	
		煮		
		酸辣白蝦湯-----	25	
		白蝦蔬菜濃湯-----	33	
		白蝦味噌湯-----	50	
		椰奶咖哩白蝦-----	55	
		白蝦小米煲-----	60	
		水晶白蝦仁-----	64	
		白蝦仁養生五彩麵-----	71	
		煎		
		鮮蔬白蝦餅-----	34	
		紅藜白蝦餅-----	58	
		紅藜煎白蝦餅-----	59	
		南瓜白蝦煎餅-----	79	
		蒸		
		蒜泥蒸白蝦-----	35	
		酸辣醬蒸白蝦仁-----	37	
		白蝦絲瓜捲-----	38	
		白蝦仁燒賣-----	43	
		白蝦鑲白玉-----	45	
		白蝦仁百花豆腐-----	47	
		白蝦醬蒸肉-----	48	
		蒸白蝦-----	50	
		玉環鑲白蝦-----	62	
		茶碗白蝦捲-----	72	
		白蝦小米飯-----	73	
		白蝦黃瓜盅-----	74	
		黑米白蝦丸-----	83	
		燉		
		白蝦南瓜燉飯-----	21	
		燒		
		油爆白蝦-----	39	
		紅麴醬燒白蝦-----	60	
		番茄燒白蝦-----	70	
		燴		
		薑黃燴白蝦-----	49	
		南瓜燴白蝦仁-----	66	

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

白蝦 106 / 陳富美等著

基隆市：行政院農業委員會水產試驗所，民 106.11

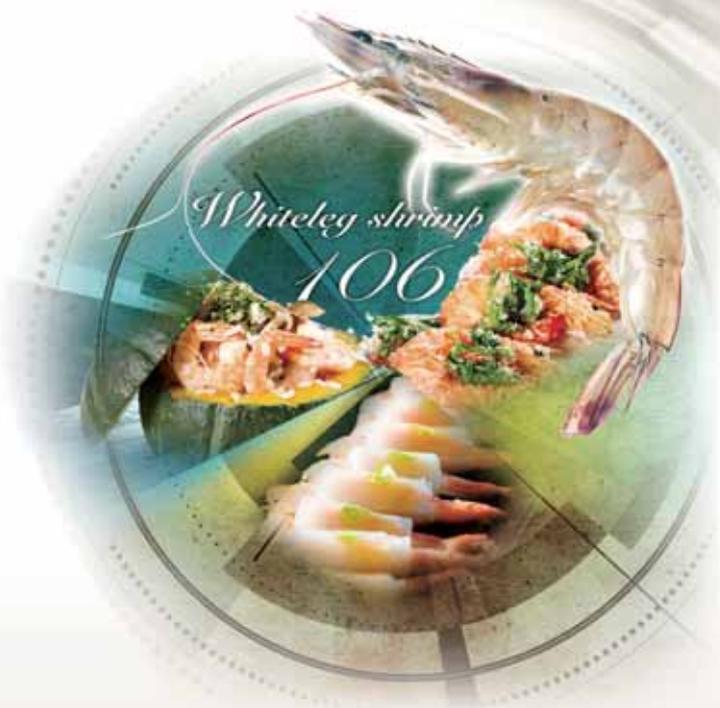
面：公分

ISBN 978-986-05-3996-7 (平裝)

1. 蝦 2. 水產養殖 3. 食譜

438.662

106020809



白蝦 106

Whiteleg shrimp 106

發行所：行政院農業委員會水產試驗所

發行人：陳君如

編輯委員：張錦宜、曾振德、林志遠、葉信明、許晉榮、蔡慧君

主編：何源興

著者：陳富美、陳玉萍、陳鏗元、何源興

食譜：洪維澤、江啟銘、陳富美

烹飪料理：洪維澤

烹飪助理：王博玄、黃鈺鈞、許哲璋、范凱丞、林癸羽、許蕙函

烹飪攝影：林崇堯

校稿：李沛珊、黃侑勳、蔡惠萍

編輯：李周陵

地址：基隆市中正區20246和一路199號

電話：(02)24622101

傳真：(02)24629388

網址：<http://www.tfrin.gov.tw>

印刷：兩隻老虎廣告設計有限公司

電話：(02)29200300

定價：新臺幣 180 元

出版日期：中華民國一〇六年十一月

展售處：

1. 五南文化廣場臺中總店 臺中市中山路6號 (04)22260330

2. 國家書店 臺北市松江路209號1樓 (02)25180207

<http://www.govbooks.com.tw>

GPN 1010601892

ISBN 978-986-05-3996-7

本書內容保留所有權，非經本所同意，不得重製、數位化或轉載。



ISBN 978-9860539967

00180



9 789860 539967