

國產鮮乳料理食譜

鮮乳寒食帖



CONTENTS



1 與鮮乳再戀愛一次
行政院農業委員會 黃英豪處長 序

2 乳白冬季限定
中華民國乳業協會 施宗雄理事長 序

3 大蒙古游牧風鮮乳料理

6 和風北海道鮮乳料理

10 地中海風鮮乳料理

14 鮮乳廚藝達人

15 家常美味的鮮乳料理

與鮮乳再戀愛一次

——你今天  牛乳了嗎？

在台灣俗語，食用牛乳用的字是「呷」而非「飲」，理由是牛乳早被視為並非只是一種飲料，而是一種吃的「營養食品」。乳品是六大類食品營養來源之一，這麼好料的東西，您吃得是否足夠呢？

近年來，在農委會的努力推廣下，國人對食用鮮乳的好處已有認識；但是一般國民每人每年的牛乳攝取量，仍不及歐美先進國家的1/6，甚至低於鄰近的日本。這種現象，反映的不單是民俗飲食習性的不同，同時亦與國民身體的健康及民族體魄的強健息息相關。

現代人普遍接受「多喝鮮乳，有益健康」的觀念，對乳品的消費大多以直接飲用或食用各種乳製品（如乾酪、煉乳等）的方式消費，在傳統的台菜或中式料理中，「鮮乳入菜」雖非絕無僅有，但也不多见，然而基於飲食文化之發展，在部分國家或民族，鮮乳卻是不可或缺的重要食材。

因此，為推廣鮮乳多元的創意利用，農委會特別委請中華民國乳業協會，統籌辦理「鮮乳入菜」活動，「鮮乳寒食帖」即是活動菁華的展現，該會特別邀請數位精通不同民族特色廚藝的大師，透過精心研發的牛乳料理，將鮮乳入菜做多元化的發揮，同時也提出數道家常鮮乳料理製作食譜，讓消費大眾於烹調餐桌菜餚或宴請親朋好友，能有多種的選擇，農委會也期望透過「鮮乳料理」烹製技巧的傳播，得以促進鮮乳的消費，也讓民衆能與鮮乳「再戀愛一次」，並進一步為自己與家人營造更營養、更健康、更多采多姿的「美味」生活。

行政院農業委員會畜牧處處長 

謹於2006.11

流行限定

——乳白色冬季

大部分人對「國產鮮乳」的印象只有喝，很少人了解料理底下的她，到底有多奇妙、有多獨特？在蒸、煮、炒、炸、煎、烤、浸凍下，新鮮牛乳又會產生什麼樣的變化？

所謂「民以食為天」，本會長期推廣國產鮮乳多元化運用，經歷各種巧思企劃，其中以「鮮乳入菜」推廣最為可貴、最為實用，當一道道乳香四溢的佳餚美食呈現在眼前時，誰能抵擋住誘惑？

鮮乳的營養、健康不用多說，但由於國人的飲食習慣，到了冬季比較不愛喝，導致優質的台灣國產鮮乳冬季消費量欠佳，如能改變鮮乳從料理面做多方的用途，從「喝」改為「呷」，對國人冬季蛋白質及鈣的攝取及牛乳銷路的穩定，將有一定的助益。

在主管機關農委會的補助下，本會出版「鮮乳寒食帖」，以秋冬天國產鮮乳入菜為主題，在廚藝精湛的名廚大師的精心研發，與專業製作的策劃編印下，展現政府提升國人營養健康、品味生活的用心。

「鮮乳入菜」不是新鮮事，「鮮乳料理」更是許多地方民族的傳統美食。曠野牛羊成群的蒙古、阿爾卑斯山環繞的地中海、牛乳品質冠於世界的日本北海道，無一不是優質牛乳盛產之區，也無一不是習慣將「鮮乳入菜」，誕生著多樣美味「鮮乳料理」的地方。

今年秋冬，就讓乳業協會以20道香噴噴，熱呼呼的精采鮮乳料理，營養您的身體，溫暖您的心，同時讓您領略不同民族的異國料理風味！

中華民國乳業協會理事長



敬書2006.11

大蒙古游牧風鮮乳料理

成吉思汗西征歐洲前，命令蒙古士兵將牛乳在日光下曝露，把水份蒸乾，製成乳餅，然後將乳餅放在皮袋中，並灌入水帶在身上，行軍途中，袋中乳餅逐漸融解發酵，形成一種特殊的天然發酵乳。這種發酵乳，不但成為蒙古軍重要的日常飲料，還被當作常備藥品使用，傳說在兩軍開戰前，把它踢灑在軍旗上還能預祝勝利，蒙古征服歐洲之後，當時的歐洲人發覺蒙古軍常飲用的發酵乳，是使蒙古軍如此強悍的原因，於是歐洲人也開始試吃。

傳統蒙古人日食三餐離不開「奶」與「肉」，其中以奶為原料製成的食品，蒙古語稱為「查幹伊得」；即「白食」，意為「聖潔、純淨的食品」，不但是健康營養的好東西，更是用以祭祀、款待賓客的絕頂美食。奶飯、奶茶、奶酒、奶皮子、奶豆腐、酥油、奶酪、酸奶子…蒙古人不只把鮮乳入菜，還用鮮乳當主食、副食，當調味，當變化的基本材料。近年來自日本引進，風行各地的「牛奶火鍋」，也是源自於蒙古。

想要嘗試令人驚喜的鮮乳料理滋味？「大蒙古游牧風鮮乳料理」，讓您親自體驗豪邁的邊疆民族風情。





羊肉白鍋

食譜設計：莊智賢

材料：鮮乳 帶皮羊肉 蒜 蔥白 老薑 黨參 沙參 當歸 枸杞 紅棗 龍眼乾 香菇 蕃茄 杏鮑菇 白菜 時令蔬菜 鹽 芝麻白料油

做法：■羊肉先過水去掉血水，以高湯（A）燉煮2小時，加入上述其餘材料，煮開後加入鮮乳稍煮一下，將芝麻白料油（B）加入增加香味。

高湯（A）部分

■將老母雞、豬腿棒骨、老肥鴨、豬脊椎骨、雞胸骨架、火腿肉用開水稍煮，撈到涼水內洗淨。棒骨砸斷。薑整個拍破，加進整顆洋蔥。涼水鍋內注入所有材料，燒開。撇去浮沫。蓋上鍋蓋，用旺火先煮，後改小火，把所有材料煮爛時撈出，過濾餘渣，即成高湯。

芝麻白料油（B）部分

■將菜油、麻油、雞油、牛油燒開，直到融合在一起，放入蔥、老薑、蒜用慢火浸泡，將味道逼出，再放入草果、花椒、八角、香葉炒出香味後，將殘渣撈出。加入炒香去皮白芝麻、芝麻油即可。

特色

在蒙古，羊肉通常只用水煮熟即食，但是蒙古天寒，為了增加養分及營養，特別加入鮮乳及中藥材，加強其冬天暖身、保養的功效，而羊肉一定要帶皮，藉羊肉皮上的油脂，增加禦寒的效果，這是適合冬天食用的養生鍋。（切記，羊肉不能過瘦，年齡也不能太老，要肥且要有油脂）。



牛乳中高達88%的水分，

這些水分不同於礦泉水，那是牛體經過無數次的滲透、逆滲透、再輾轉至乳房的「生命之水」，如果將它加到料理中代替高湯或開水，所增加的營養成分與被吸收消化的程度，恐怕是自來水的千百倍。每一種牛乳，在擠下後都要經殺菌處理才能供人飲用，不管是哪一種品牌，凡是牛乳的容器或紙盒上標示有鮮乳者，都一定是純鮮乳，即使其中含一滴水都不合格，包括乳品衛生、成分、細菌數、製造方法、廚藏或販賣溫度、容器標示要領乃至字體大小，食品衛生法均有詳細規定，可以說沒有任何一種食品像鮮乳這樣受重視。

奶茶羊肉水餃

食譜設計：莊智賢

材料：鮮乳 茶 中筋麵粉 羊碎肉末 蔥末 薑末 香菜末
醬油 香油 鹽 白胡椒 清水

做法：■將羊肉末加入醬油醃一會兒後，加入清水攪拌成肉漿備用。■把切碎洗淨的蔥末、薑末及香菜末，拌入香油、鹽、白胡椒，再加入羊肉漿一起拌勻。■麵粉、水和成麵皮後，將羊肉餡逐個包成水餃。■將煮好的水餃放進奶茶中略煮一會兒，即可食用。

特色

吃完主食後，通常還得來一道家常菜，蒙古人最常喝的飲料是奶茶，加入之後更增加其地方風味。



飄香奶飯

食譜設計：莊智賢

材料：鮮乳 白米 葡萄乾 蔓越莓 水 黃油 煉乳 砂糖

做法：■白米洗淨後泡水三十分鐘，瀝乾水分。■加入葡萄乾、蔓越莓與米拌勻。■將鮮乳、水、黃油、煉乳、砂糖混合後，放進電鍋煮熟。

特色

用鮮乳煮熟的米飯，充滿濃濃的奶香味，葡萄乾、蔓越莓的混拌，讓米飯看起來色澤金黃、口感有一點黏又不會太黏，非常爽口；如果想改以其他做法，可以將鮮乳和水，以1比1的比例浸泡白米，大約在8小時後，置於電鍋煮熟，即為帶著濃郁奶香的奶飯，這時可以搭配蔬菜丁或蝦仁等食材下去炒，製作出另一種口味的奶香炒飯。



鮮乳零食帖 國產鮮乳料理食譜

和風北海道鮮乳料理

日本是東亞世界最大力提倡食用鮮乳的國家，大和民族飲用牛乳的歷史源自於中、韓等國；跟隨明治時代之後的西化潮流，日本大量引進乳牛，開啓了北海道高緯度地區畜養乳牛的歷史；二戰後，日本民生凋蔽，但卻在百廢待舉中高倡「一日一袋鮮乳，改變一個民族」，從小學生一日喝一袋鮮乳開始，日本人真的逐漸長高又長壯。

半世紀過去，從鼓勵喝鮮乳到多吃乳製品，大和民族的體質真的被牛乳給改變了。

在北海道的遼闊草原上，乳牛達人細心呵護的幸福乳牛，不斷孕育質純香濃的鮮乳，也不斷被勇於創新嘗試的料理達人，拿來開發和風鮮乳料理，究竟香濃的鮮乳如何融入清淡自然的和風料理？怎樣才能顯露新鮮牛乳食材的好風味？您可以自己來做料理達人，嘗試開創自己的「和風北海道鮮乳料理」。



柳丁釜燒

食譜設計：李清瑞

材料：日本胡麻醬75g 鮮乳1000cc 日本葛粉45g 鹽一匙
百合根、滑菇、海膽適量

做法：■將日本胡麻醬、鮮乳、日本葛粉、鹽放入鍋中加熱，再攪拌成泥狀待用。■柳丁切開，把裡面的肉用湯匙挖出。■將上述泥狀料，放入柳丁中加熱，再放入柳丁汁、百合根、滑菇、海膽即可。

TIPS 一般家庭可將百合根、滑菇、海膽加入胡麻醬煮開，直接加入柳丁汁食用。

特色

這是一道配合柳丁盛產時節的節令菜，日本胡麻醬自然香醇、不澀且口感清爽，加熱過程中散發的胡麻香，會令人垂涎欲滴，可以說色香味兼俱。



扇貝鮮乳焙烙燒

食譜設計：李清瑞

材料：紅蘿蔔、洋蔥、芹菜少許 麵粉250g 奶油250g
鮮乳1500cc 蔬菜高湯500cc 鹽一匙 白胡椒粉2小匙

做法：■紅蘿蔔、洋蔥、芹菜以慢火爆香後，加入麵粉爆香。■放入奶油。■蔬菜高湯記得以濾網，將蔬菜渣去掉。■蔬菜高湯及鮮乳分成四次，慢慢加入。■最後舖在扇貝上，放入烤箱，燒出顏色即可。

TIPS 一般家庭可變通放大白菜、洋菇燙熟，按比例加入鮮奶油，放入烤箱考熟即可食用。

特色

紅蘿蔔、洋蔥、芹菜非常營養，爆香後混合鮮乳產生一股柔和的香氣，舖在扇貝上，造型很可愛，可以讓不吃蔬菜的小朋友，因此被吸引，而引發食慾。





鱈場蟹壽司

食譜設計：李清瑞

蛋糕皮材料：蛋黃3個 蛋白3個(打發) 麵粉60g
鮮乳150cc 糖20 g

壽司飯材料：米700g 水800cc

其他材料：優酪乳150g 壽司酢20cc 蘆筍 酪梨 蟹肉

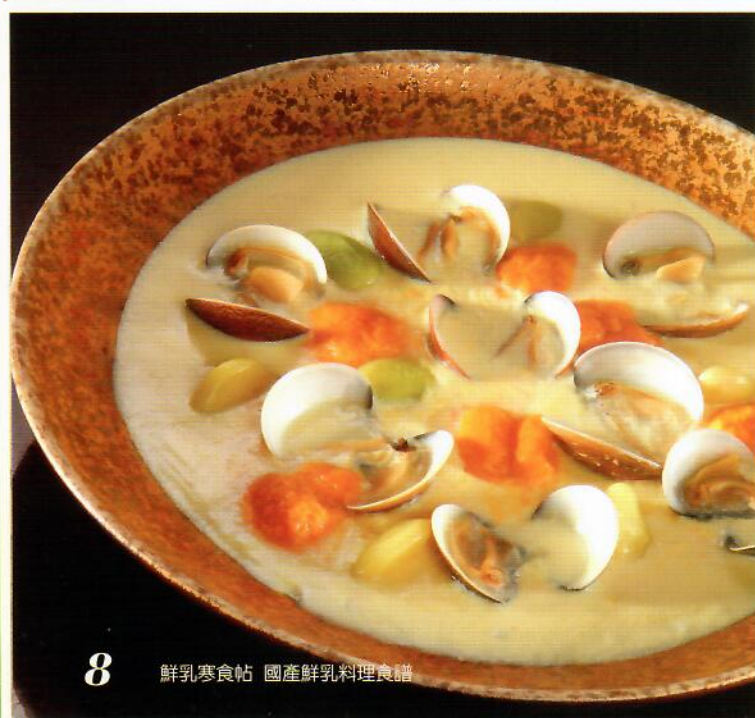
做法：■將蛋黃、蛋白、麵粉、鮮乳、糖攪拌均勻。■將上述材料倒入平底鍋，慢火煎至金黃色，翻面，做為蛋糕皮，待用。■將米蒸熟，加入壽司酢、優酪乳慢慢攪勻，即可上捲。

TIPS

也可以選用四季豆、小黃瓜、蝦肉等上捲。

特色

由於優酪乳結合酪梨，特別有田園味道，和一般壽司很不同。



蛤仔南瓜鮮乳蒸蛋

食譜設計：李清瑞

材料：昆布汁1000cc 鮮乳1000cc 全蛋汁1000cc
鹽2小匙 蛤仔150g 南瓜泥1碗

做法：■蛤仔去沙、南瓜蒸熟成泥，待用，將昆布汁、鮮乳、全蛋汁加鹽，攪拌均勻。■將上述食材放入盤中至於蒸籠，蒸熟即可。

TIPS

◆開始蒸時，可將蒸籠蓋子打開一小縫，避免蒸氣滯留。

◆放入鮮乳可以增加蒸蛋的柔軟性，入口即化；可以用雞湯取代昆布汁，也可放入百合根、山芋、香菇、蟹肉、干貝等。

特色

鮮乳蒸蛋很省時間、很方便，忙碌的工商社會，這道菜，提供家庭宴客另一種烹調選擇。

三色鮮乳豆腐

食譜設計：李清瑞

材料：鮮奶油400cc 鮮乳600cc 水100cc 板明膠4.5枚
南瓜100g 甜豆100g

梅肉醬料：梅肉1罐(280g) 昆布汁1000cc 醋200cc 糖150g

做法：■鮮奶油、鮮乳、水攪勻待用；南瓜、田豆煮熟，加入鮮乳、鮮奶油攪勻。■板明膠用水浸泡20分鐘，使其軟化。■將上述材料分別加熱，加入板明膠，待融勻後，各放入容器內冷卻後放入冰箱即可。■梅肉醬料加熱，冷卻後，淋上即可。

TIP

可以把三色直接混合攪拌、加熱、待冷卻食用，而梅肉醬料，可視個人口感增減。

特色

顏色層次，增添視覺豐富性，南瓜及甜豆的營養價值高，食材取得容易，很適合做為餐後小點。



葡萄柚果凍及抹茶慕斯

食譜設計：李清瑞

材料：葡萄柚8個 葡萄柚汁300cc 水500cc 糖250g
蛋黃2枚 板明膠5枚 橙酒少許 鮮乳1000cc
鮮奶油1000cc 糖140g 吉利丁20g 抹茶30g

葡萄柚果凍：■將葡萄柚果肉挖出，板明膠浸泡20分鐘待其軟化。■將鮮乳及糖加熱至70度，最後加入蛋黃，攪勻。■再加入葡萄柚汁、水及糖、板明膠、橙酒，一樣攪勻，待其冷卻。

抹茶慕斯：■將吉利丁、鮮乳、鮮奶油打散再加熱，最後將抹茶及糖加入，再用濾網過濾慢慢打散，冷卻後即可食用。

TIPS

抹茶粉打開用過後，要置於冷凍庫，以免褪色。



地中海風鮮乳料理

歐洲人將鮮乳當做主食超過一千年以上，生活中鮮乳佔有不可或缺的重要地位。

全球鮮乳最大的產地在歐洲，歐洲最大的牛乳產地，在法國南部、義大利北部的環地中海平原，這裡的鮮乳產量之豐，真可謂是正宗的「鮮乳故鄉」！

在這裡，鮮乳不僅供給飲用並製成各種乳製品，同時還被大量使用於各種美食料理，在法式、義式等地中海風料理尤其顯著。如果用我們熟悉的比喻，鮮乳更進一步成了地中海料理的「白色醬油」，在調理食材時，它可以用來浸漬、去腥，以改變食材的風味與口感。烹調的時候，用來蒸、煮、炒、炸、燜、燉、焗、烤……鮮乳的滋味，被發揮的淋漓盡致！

想了解「鮮乳料理」的極緻滋味，品味「地中海風鮮乳料理」，就快快行動吧！



托斯卡尼奶油蔬菜塔

食譜設計：陳峻勝

材料：煮好的白花菜打成泥100g 煮好的紅蘿蔔打成泥100g
煮好的菠菜打成泥100g 蛋3個 起士75g 牛乳60cc
起士粉60g 鹽少許 胡椒粉少許 巴西里100g
九層塔少許 大蒜少許 橄欖油 鹽 胡椒粉

做法：■蛋打發，加起士、適量奶油、起士粉、與三種蔬菜泥分別混合均勻。■將三種顏色蔬菜泥置於烤盤成形，分成三層，像義大利國旗的顏色，而且分層刷上奶油。■置入烤箱180度烤30分鐘。

TIPS 烤時須在烤盤外加個大盤，而大盤內記得要加水。

特色

新鮮蔬菜搭配濃濃鮮乳香味，是托斯卡尼居民的最愛，也是國人可以烹調食用的一道美食。



普羅旺斯牛奶麵皮蔬菜卷

食譜設計：陳峻勝

材料：蛋 麵粉 鮮乳 特級橄欖油 鹽 綠蘆筍(川燙)
紅椒切成長條(川燙) 杏包菇(煎熟上色)

做法：■蕃茄沙沙：紅蕃茄切成小丁，洋蔥切碎，九層塔切碎，紅辣椒去子切碎，加橄欖油、糖、鹽拌在一起調成沾料。

■麵皮：將所有食材混合攪拌至濃稠度，用小鍋煎成薄餅。■將煎好薄餅包川燙好的蔬菜，淋上調味好的蕃茄沙沙醬汁即可

TIPS 很適合素食者食用，在講究身心靈健康的時代，這道菜很值得推廣。

特色

清爽配上淡淡鮮乳蛋皮和爽口的蕃茄沙沙醬，會讓人如置身於普羅旺斯港午後陽光般享受，再配一杯白酒，就是全世界最享受的人了。





拿坡里奶油焗明蝦

食譜設計：陳峻勝

材料：大明蝦3隻 大蒜碎20g 洋蔥切碎10g 白酒20cc
煎上色蕃茄切半 青花菜 特級橄欖油5g 鮮乳80cc
起士粉10g 鹽 胡椒粉
濃稠材料 (20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)

做法：■大明蝦醃大蒜和香料(百里香、鼠尾草)、煎上色烤一下，再加白酒烤至熟。

醬汁：■洋蔥大蒜炒香，加白酒濃縮至乾，加鮮乳略煮後再加入濃稠材料，煮至濃稠淋在明蝦上，撒上起士粉烤上色即可。

TIPS

特色

蝦肉蒸煮易變硬，加入鮮乳會讓肉質較嫩，為料理加分。

拿坡里人常將乳品入菜，由於當地盛產海鮮，所以在拿坡里，奶油焗明蝦這道家常菜，相對也很有代表性。

巴賽隆那白酒鮮乳燜雞

食譜設計：陳峻勝

材料：1支去骨土雞腿 30g大蒜碎 20g洋蔥碎 160cc白酒
220cc鮮乳 1青花菜 香菇 紅椒
濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)。

做法：■奶香洋芋：將洋芋去皮切小丁，大蒜和洋蔥碎炒香，加入洋芋丁炒2分鐘，再加150cc鮮乳濃縮至稠狀，加起士粉調味。

■白酒奶油燜雞：去骨土雞撒白胡椒和鹽、少許白酒；沾麵粉煎上色，加大蒜和白酒，濃縮至乾，加鮮乳煮15分，再加濃稠材料，煮至濃稠狀。

TIPS

特色

加大蒜和白酒時記得蓋上蓋子，可讓白酒去除雞肉腥味。

台灣土雞肉質鮮美，多汁、多膠質，配合西班牙料理的做法，可以把土雞特色表現更完美。



佛羅倫斯奶油香草魚卷

食譜設計：陳峻勝

材料：香酥的香料麵包捲上做成的魚捲

半條鱸魚去鱗去骨片成菲力 大蒜碎20g 洋蔥切碎10g

白酒20cc 蕃茄煎上色 青花菜 特級橄欖油5cc

鮮乳50cc 起士粉10g 鹽 胡椒粉

濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化一起調均)。

做法：■奶油軟化炒香，用大蒜和百里香、麵包粉一起爆香。

■鱸魚去鱗去骨片成菲力，捲香料麵包粉和迷迭香，放入350度

烤箱烤，15分即可。■將洋蔥大蒜炒香，加白酒濃縮至乾，加

鮮乳煮五分鐘，再加濃稠材料煮至濃稠狀為醬汁。

特

色

佛羅倫斯奶油香草魚卷用鮮乳去魚腥，包裹香料麵包下去烤，很適合怕腥的朋友食用。



法式奶油田雞燴飯

食譜設計：陳峻勝

材料：田雞腿去皮加少許白胡椒粉加150cc鮮乳浸一天

大蒜碎20g 洋蔥切碎10g 白酒20cc 米15g 蕃茄煎上色

青花菜 特級橄欖油5g 鮮乳50cc 起士粉10g 鹽 胡椒粉

濃稠材料(20g麵粉、20g奶油軟化，一起調均)。

做法：■先將米和大蒜洋蔥碎炒香，加少許白酒縮乾後，加鮮乳

煮熟調味，撒上起司拌炒即可。■浸泡好田雞腿，沾麵粉煎上色，

加白酒放入350度烤箱烤15分鐘即可。

TIP

田雞煎上色時，火候和時間都要足夠，才能讓表皮緊繃，把雞肉內層的鮮美味汁保留住。

特

色

田雞跳來跳去活動力強，較一般雞肉口感更柔嫩，鮮乳和白酒的調味，容易被田雞肉吸收，而讓味道更鮮美。



鮮乳零食帖 國產鮮乳料理食譜



莊智賢

大元乾坤鍋主廚

由於蒙古是飲用鮮乳的民族，擔任主廚的莊師傅開發了好幾道國產鮮乳入菜的蒙古料理，最特別是用鮮乳加入數十種珍貴材料做出來的湯底，正好可以去除羊肉的腥味，讓本地人接受大口吃肉、爽快喝湯的快感；「豪邁、奔放」是蒙古的民族特色，莊師傅強調入鍋的肉品可以選用霜降牛肉、羊肩肉，即使在家裡燉大骨做簡易鮮乳湯鍋，只要選對肉品，一樣能享受美味。



李清瑞

竹田日式料理主廚

曾任台北「本膳」日本料理的料理長，日本料理師傅經驗20年，專精於懷石料理，對鮮乳入菜也頗多研究；李師傅認為把營養價值高的鮮乳，透過巧思運用，變化出豐富美味的佳餚，是一種時尚，也是一種品味；而就日式料理的鮮乳入菜來說，李師傅則認為「食材取得方便、做法單純、可以推廣至家庭」是最重要的。

陳峻勝（馬丁師傅）

新竹小義大利餐廳主廚

擁有台北希爾頓、凱悅、新竹卡爾登、煙波、國賓等五星級大飯店主廚經歷，對於地中海輕食風味特別有研究，不管是運用食材色澤、口味搭配、或加入酒品去除尷尬的味道，對於地中海輕食來說，顯得格外重要；由於鮮乳是地中海區經常被用來入菜的重要食材，如何烹調？才能保留鮮乳美味，是馬丁師傅最重要的研究。



家常美味的鮮乳料理

一般人認為，鮮乳用喝的不就好了，幹嘛費工夫大做料理？

的確國產鮮乳營養好喝，應該多多攝取，特別是鮮乳攝取量不及醫師及營養專家建議的標準，甚至不及歐美國家的三分之一時，我們可以說「光喝」並不夠，遑論料理。

其實鮮乳入菜做料理一點都不難，只要多一點巧思，不僅能把不夠的營養吃回來，還能增添生活品味呢！

今年冬天，就讓我們一起把喝不夠的鮮乳「吃」回來。



牛乳蕃茄乳酪火鍋

食譜設計：周景堯

(經國管理暨健康學院 餐旅管理系助理教授)

- 材料：**
- A. 蒜頭1顆 奶油35g 麵粉30g 鮮乳500cc
切達乳酪Cheddar cheese100g(切絲)
葛利亞乳酪 Gruy'ere cheese100g(切絲) 蕃茄汁60cc
梅林辣醬油5cc 白酒45cc
 - B. 小熱狗6條 法國麵包半條切塊 紅甜椒半顆切塊
黃甜椒半顆切塊 青椒半顆切塊

做法：■將小熱狗、法國麵包、甜椒串成串。■將30g奶油炒香麵粉成油糊約1分鐘，再加入鮮乳攪拌至無顆粒為鮮乳白醬。■將蒜頭切碎，並用奶油炒香。■加入鮮乳白醬、切達乳酪、葛利亞乳酪、蕃茄汁及梅林辣醬油，用小火煮至乳酪融化，再加入白酒調整濃度既為牛奶蕃茄乳酪鍋。■最後附上小熱狗蔬菜串即可。

特色

濃郁香醇蕃茄鮮乳味火鍋，可隨意搭配主食，瑞士的涮涮鍋，適合暖冬，全家圍爐菜。

