



小份食材輕鬆煮，
10-30分鐘
快速上桌

健康
輕料理宣言——
食材到餐桌的美味捷徑

泰式檸檬 雞腿排

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



泰式檸檬 雞腿排

料理時間
15分鐘

食材

- 一肉一湯泰式檸檬
雞腿排 | 1盒
- 洋香菜葉、
白米 | 適量

料理步驟

1. 將洋香菜葉均勻撒在雞腿排上。
2. 烤箱預熱200度，烤15分鐘即可享用。

貼心提醒——

搭配啤酒享用，胃飽足、心也滿足了！

推薦單品

- 永齡選物一肉一湯
泰式檸檬雞腿排
- 吉品養生永齡有機糙米
- 臺虎精釀麥鄉啤酒



禁止酒駕  未滿十八歲禁止飲酒

南瓜核桃 蔬菜湯

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



南瓜核桃 蔬菜湯

料理時間
15分鐘

食材

- 一肉一湯南瓜核桃
蔬菜濃湯 | 1盒
- 白米 | 適量

料理步驟

1. 將南瓜核桃蔬菜濃湯退冰解凍。
2. 在沸水中隔水加熱12-18分鐘，拆封後即可食用。

貼心提醒——

一湯二吃，南瓜燉飯或南瓜湯餃，飽足感十足！

推薦單品

- 永齡選物一肉一湯
南瓜核桃蔬菜湯
- 吉品養生永齡有機白米
- 永齡農場高麗菜豬肉水餃



白灼 無毒蝦

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



白灼 無毒蝦

料理時間
15分鐘

食材

- 無毒蝦 | 1盒
- 老薑 | 半根
- 蔥 | 1根
- 米酒 | 適量

料理步驟

1. 在鍋中放入清水，放入薑片、蔥段與少許米酒。
2. 水煮開後，即可以將無毒蝦放入鍋中，待蝦子顏色紅通之後，即可撈出食用。

推薦單品

- 吉品養生無毒蝦
- 烘培老薑片
- 米發發手作有機料理米酒



生菜 豬排吐司

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



生菜 豬排吐司

料理時間
15分鐘

食材

- 醃豬排 | 1片
- 小黃瓜 | 數片
- 番茄片 | 2片
- 生菜 | 適量
- 吐司 | 2片
- 白胡椒粉 | 適量

料理步驟

1. 平底鍋內放入少許油，大火將豬排兩面煎至變色鎖住肉汁後，再用小火煎到肉熟。
2. 原鍋放入吐司，將兩面煎成金黃微焦取出。
3. 在吐司上依序鋪上起司片、生菜、番茄片、小黃瓜片與豬排，撒上適量白胡椒粉即完成。

推薦單品

- 吉品養生醃豬排（黑胡椒）
- 永齡有機小黃瓜
- The Spice Hunter 香料獵人白胡椒粉



肉燥 刀削麵

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



肉燥 刀削麵

料理時間
15分鐘

食材

- 刀削麵 | 1份
- 香菇肉燥 | 適量

料理步驟

1. 將鍋中盛滿水，煮至水開，將刀削麵打開後放入。
2. 打開香菇肉燥，取出適當的份量。
3. 將煮好的刀削麵撈出，拌入香菇肉燥，即可食用。
4. 搭配喜愛的好料，美味升級。

推薦單品

- 吉品養生心機刀削麵
- 吉品養生丸之家／蝦丸
- 吉品養生香菇肉燥



紹興燒雞

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



紹興燒雞

料理時間
30分鐘

食材

- 半雞切塊 | 1包
- 葱、薑、蒜、辣椒 | 適量
- 紹興酒、胡椒粉、醬油、冰糖 | 少許
- 油 | 適量

料理步驟

1. 起油鍋，待油熱即下剁塊雞肉、炒至兩面金黃即將雞肉盛起。
2. 用餘油將冰糖炒化成焦糖，再將雞肉放回鍋肉，與焦糖拌勻、再下醬油、紹興酒，水、其他所有食材。
3. 大火煮沸湯汁即轉小火，加蓋燜煮約10-15分鐘，開大火收汁，即可裝盤。

貼心提醒——

水量以蓋過雞肉即可。
搭配啤酒享用，胃飽足、心也滿足了！

推薦單品

- 十八養場半雞切塊
- 水鹿精釀水鹿經典淡艾爾
- 瑞春有機黑豆蔭油膏



禁止酒駕  未滿十八歲禁止飲酒

雙蔥 照燒雞

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



雙蔥 照燒雞

料理時間
30分鐘

食材

- 去骨雞腿肉 | 1包
- 蔥 | 2根
- 洋蔥 | 半顆

照燒醬

- 糖 | 1大匙
- 味醂 | 2大匙
- 醬油 | 3大匙
- 水 | 4大匙

料理步驟

1. 起油鍋，雞腿皮朝下，將兩面略煎。
2. 加入調味料，至沸騰後轉小火，確定雞腿熟成即可收汁。
3. 取出雞腿，利用剩餘醬汁，放入蔥絲與洋蔥絲拌炒至軟，即可與雞腿一起裝盤。

貼心提醒——

雞腿要做斷筋處理。
照燒醬若擔心太甜，糖的比例可以減為0.5。

推薦單品

- 十八農場去骨雞腿肉
- 菇王有機味霖
- 豆油伯金美滿醬油／無添加糖



百菇鮮蛤 雞湯

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



百菇鮮蛤 雞湯

料理時間
30分鐘

食材

- 滴雞精 | 2-3包
- 切塊雞肉 | 適量
- 綜合菇 | 適量
- 蛤蜊 | 600g
- 鹽、香油、
胡椒粉 | 適量
- 蔥花、薑片 | 少許

料理步驟

1. 先將雞肉川燙備用。
2. 燒一鍋熱水，放入滴雞精、蔥結與薑片，小火煮約10分鐘，即可放入川燙好的雞肉水開煮約10分鐘後，放入蛤蜊，待蛤蜊開口即放入所有菇類，等湯汁再一次滾起，確定所有菇類都熟透了，放入適量的鹽調味即可。
3. 起鍋裝碗，放上蔥（或芹菜末），灑上胡椒粉與香油即可上桌。

推薦單品

- 十八農場滴雞精
- 鹿窯菇事快煮易/
綜合野菜百菇
- 細粒籽香油



鮮蔬 宮保雞丁

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



鮮蔬 宮保雞丁

料理時間
15分鐘

食材

- 十八養場
宮保雞丁 | 1盒
- JB荷蘭原株
高苳 | 1盒

料理步驟

1. 剪開真空包，將內容物倒入鍋中，並以小火加熱。
2. 加入適量的高苳，攪拌均勻後即可享用。

貼心提醒——
搭配清涼飲品一同享用，去油解膩。

推薦單品

- 十八養場宮保雞丁
- JB荷蘭原株高苳
- 七三茶堂冷泡茶／
阿里山高山烏龍



泰式 綠咖哩雞麵

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑

泰式 綠咖哩雞麵

料理時間
15分鐘



食材

- 十八養場泰式綠咖哩 | 1盒
- 麵條 | 適量

料理步驟

1. 剪開真空包，將內容物倒入鍋中，並以小火加熱。
2. 起一鍋水煮滾，放入適量麵條並等待煮熟後撈出。
3. 倒入泰式綠咖哩攪拌均勻後即可食用。

貼心提醒——

搭配清涼飲品一同享用，去油解膩。

推薦單品

- 十八養場泰式綠咖哩
- 信豐台灣紅藜波浪麵
- Natural Benefits椰子水



養生醉雞

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



養生醉雞

料理時間
15分鐘

食材

- 十八養場 醉雞腿 | 1包
- 鹿窠菇事 料理菇事系列 / 極道冬菇粥 | 1盒

料理步驟

1. 將雞腿內保持完整包裝置於水中浸泡，或使用流水沖泡10-15分鐘。
2. 取熱開水沖泡冬菇粥，靜置3分鐘。
3. 雞腿肉徹底解凍後處出將其切片擺盤，即可享用。

貼心提醒——
搭配啤酒享用，胃飽足、心也滿足了！

推薦單品

- 十八養場醉雞腿
- 鹿窠菇事料理菇事系列 / 極道冬菇粥
- 台灣艾爾桂花糯米啤酒



禁止酒駕  未滿十八歲禁止飲酒

外婆的 馬鈴薯燉肉

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



外婆的 馬鈴薯燉肉

料理時間
30分鐘

食材

- 牛肉片 | 1盒
- 茼蒿絲 | 1球
- 紅蘿蔔、洋蔥 | 1/2顆
- 馬鈴薯 | 1顆
- 豌豆夾 | 30g
- 水 | 約100ml
- 醬油 | 4大匙
- 冰糖、味醂、清酒 | 各1大匙

料理步驟

1. 牛肉片與少許醬油、麻油、味醂與清酒（皆為份量外）混合，醃漬約15-30分鐘。
2. 洋蔥切成厚絲，紅蘿蔔和馬鈴薯去皮後切成小塊，馬鈴薯另外滾邊把方角修圓，豌豆夾茼蒿絲用熱水燙約3分鐘後取出。
3. 下油熱鍋，牛肉片炒至上色後取出備用。
4. 接著把洋蔥放入鍋內，炒到變半透明後依序加入紅蘿蔔、馬鈴薯，最後加入水、醬油、清酒、味醂和冰糖調味，蓋上鍋蓋悶煮到蔬菜軟了。
5. 加入茼蒿絲與炒過的牛肉後再煮5分鐘，最後放入豌豆夾即可。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖美國雪花培根牛肉片（穀飼）
- 米發發手作有機料理米酒
- 菇王有機味霖



香煎牛小排 佐番茄沙沙

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



香煎牛小排 佐番茄沙沙

料理時間
10分鐘

食材

- 帶骨牛小排 | 1包
- 小黃瓜 | 100g
- 牛番茄 | 300g
- 青椒 | 0.5個
- 橄欖油 | 適量
- 白酒醋 | 2小匙
- 鹽、白胡椒粉、黑胡椒 | 少許

料理步驟

1. 牛小排解凍後用紙巾將血水擦乾，均勻灑上鹽與胡椒。
2. 將小黃瓜、牛番茄、青椒去籽切丁後放入碗中，加入鹽、白酒醋、橄欖油與少許白胡椒粉均勻調味，稍微醃一下，製成番茄沙沙。
3. 加入橄欖油熱鍋，將牛小排煎至喜歡的熟度後起鍋，可多灑點黑胡椒增加香氣，最後將番茄沙沙淋在牛排上即可。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖美國吮指帶骨牛小排
- 義大利雷霆之地巴薩米克醋／白色
- REGINATERRA王后之地冷壓初榨橄欖油／克拉媿娜／500ml



一口酥 梅花豬排

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



一口酥 梅花豬排

料理時間
30分鐘

食材

- 梅花豬排 | 1包
- 萵苣 | 適量
- 雞蛋 | 2顆
- 中筋麵粉 | 200g
- 麵包粉 | 1包
- 茶油 | 適量
- 鹽、白胡椒粉、
五香粉 | 少許
- 中濃醬 | 適量

料理步驟

1. 解凍好的豬排拭乾水分，稍微用刀背拍一下切成長寬3*3cm大小。
2. 拿3個盤子，依序放入下列材料：
 1. 中筋麵粉加入少許鹽巴、白胡椒粉。
 2. 打雞蛋並放入鹽巴打勻。
 3. 將麵包粉混入五香粉與鹽巴。
3. 將豬排在1→2→3盤滾過後手壓，拍去多餘的麵包粉。
4. 將油倒入鍋中約2-3cm高度，燒熱至180°C放入豬排，顏色轉金黃約3-5分鐘即可撈起瀝油。
5. 將炸好的豬排放在洗淨的萵苣旁，搭配中濃醬即可享用。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖西班牙
小鮮肉梅花豬排
- JB荷蘭原株萵苣
- 金椿紅花大菓茶花籽油



紅燒牛腩 蝴蝶麵

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



紅燒牛腩 蝴蝶麵

料理時間
10分鐘

食材

- 極品牛肉
料理包 | 1包
- 蝴蝶義大利麵 |
200g
- 鹽 | 1小匙
- 白芝麻 | 少許

料理步驟

1. 起一鍋水煮滾，放入鹽。
2. 放入蝴蝶義大利麵。
3. 待義大利麵熟後撈起置於碗中，繼續將水煮滾。
4. 水滾後放入料理包加熱，5分鐘後將料理包撈起。
5. 將加熱後的料理包倒入碗中，撒上芝麻即完成。

貼心提醒——

搭配啤酒享用，胃飽足、心也滿足了！

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖極品牛肉
料理包
- 喜願米意大利麵／螺旋麵
- 威帝偉士氣泡酒



禁止酒駕  未滿十八歲禁止飲酒

月見黑米 牛腩飯

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



月見黑米 牛腩飯

料理時間
30分鐘

食材

- 極品牛肉
料理包 | 1包
- 黑米 | 1杯
- 雞蛋 | 1顆
- 豌豆 | 少量

料理步驟

1. 將黑米泡軟20分鐘，放半杯水入電鍋蒸。
2. 跳起後放入豌豆，再放半杯水繼續蒸熟。
3. 另起一鍋水煮滾，放入調理包加熱，5分鐘後將調理包撈起。
4. 將煮熟的黑米盛盤，中間挖出淺淺的洞，將生蛋黃打在中間。
5. 將加熱後的調理包打開盛盤，放入蒸熟的豌豆（或其他喜愛的蔬菜亦可）即完成。

推薦單品

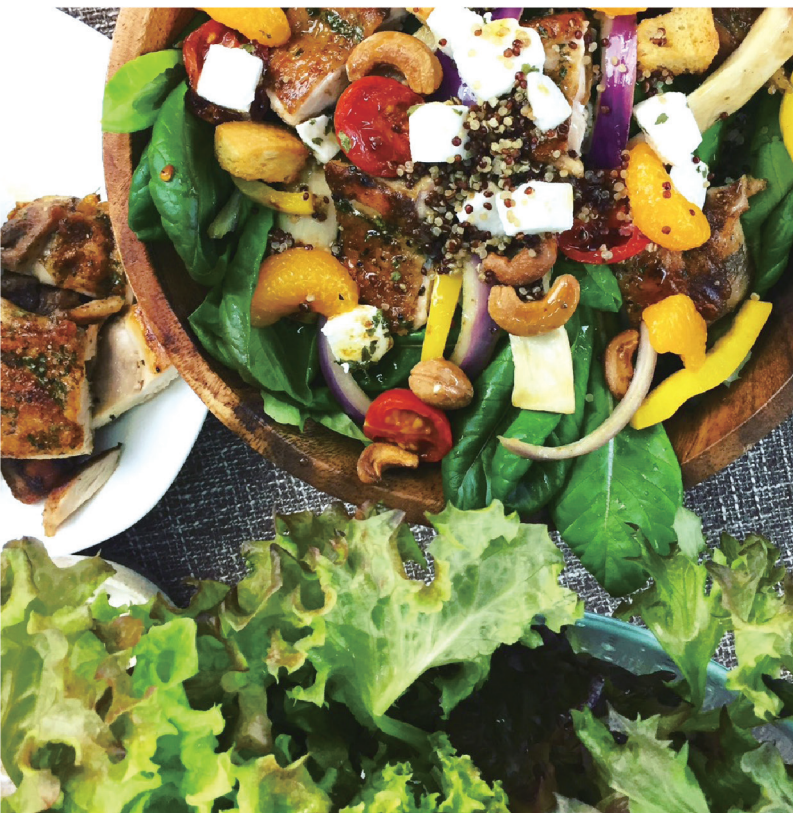
- 湯瑪仕肉舖極品牛肉
料理包
- 吉品養生永齡有機黃秋葵
- 魚田生態米／黑米



柑橘雞排 溫沙拉

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



柑橘雞排 溫沙拉

料理時間
30分鐘

食材

- 去骨雞腿排 | 1塊
- 紫洋蔥、紅洋蔥、黃洋蔥、高苣 | 各1/4顆
- 腰果、聖女蕃茄、馬芝瑞拉起司、柑橘果肉片 | 適量
- 杏鮑菇 | 1條
- 黑胡椒粒 | 少許
- 初榨橄欖油、藜麥、油醋醬 | 各1杯

料理步驟

1. 乾煎腰果表面微焦即可。
2. 將雞腿排無油中火乾煎雙面至金黃色、撒上黑胡椒調味。
3. 以雞腿排剩餘的油快炒切片杏鮑菇及切絲的彩椒3分鐘。
4. 將所有材料依序擺放至洗淨的高苣上。
5. 最後柑橘果肉片擺飾、撒上藜麥、馬芝瑞拉起司裝飾完成即可食用。

推薦單品

- JB荷蘭原株高苣
- 歐納丘純天然腰果／原味
- 金椿茶油日式芥末油醋醬



巴薩米克醋 莓果沙拉 (蛋奶素)

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



巴薩米克醋 莓果沙拉 (蛋奶素)

料理時間
10分鐘

食材

- 高苣 | 適量
- 紫高麗菜 | 適量
- 小番茄 | 適量
- 綜合莓果 | 適量
- 核桃 | 適量
- 巴薩米克醋 | 適量
- 馬芝瑞拉起司 | 適量

料理步驟

1. 準備好高苣後洗淨瀝乾。
2. 依個人喜好順序加入小蕃茄、核果核桃、馬芝瑞拉起司、紫高麗菜、綜合莓果。
3. 最後淋上巴薩米克醋即可享用。

推薦單品

- JB荷蘭原株高苣
- Terra del Tuono 雷霆之地
巴薩米克醋 / 春天 / 100ml
- 歐納丘純天然整顆蔓越莓乾



櫻花蝦炒飯

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



櫻花蝦炒飯

料理時間
10分鐘

食材

- 乾櫻花蝦 | 適量
- 沙拉油 | 適量
- 有機雞蛋 | 2顆
- 洋蔥 | 1/4顆
- 蔥末 | 少許
- 小黃瓜切片 | 1/2條
- 白飯 | 適量
- 鹽、白胡椒、醬油 | 少許

料理步驟

1. 熱鍋後下兩匙油，熱油完放入洋蔥爆香。
2. 放入白飯快炒將顆粒分開，將打好的蛋放入快速翻鍋，直至飯粒顆粒分明。
3. 加入鹽、醬油、白胡椒調味後，放入蔥末與櫻花蝦快速翻炒。
4. 將切好的小黃瓜擺好於盤中，將炒好的櫻花蝦倒入，即可享用。

推薦單品

- 溪和乾櫻花蝦
- 魚田生態米／越光米
- Himala喜馬拉萬古流香粉紅岩鹽／研磨瓶



乾煎薄鹽 鯖魚

小份食材輕鬆煮，10-30分鐘快速上桌

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑



乾煎薄鹽 鯖魚

料理時間
10分鐘

食材

- 鯖魚 | 1條
- 檸檬片 | 適量
- 胡椒鹽 | 適量
- 白飯 | 適量

料理步驟

1. 平底鍋燒熱後加油，魚皮面朝下，放入鍋中大火1分鐘後轉中火。
2. 煎2-3分鐘之後翻面，再繼續煎2-3分鐘，即可起鍋。
3. 取盤子將煎好鯖魚放上，配上檸檬片、胡椒鹽。

貼心提醒——

在魚肉比較厚的部分畫個川字，比較容易熟。
火力會因為器具功能不一，請自行調節。

推薦單品

- 溪和那威薄鹽鯖魚
- Oceanfoods 柚子胡椒
- 掌生穀粒午餐50%
留半個空白



誠品知味

the elite flavor



MARCHÉ 市集