



抽出物 應用食譜



林勃攸 師傅 開發設計

南台海鮮粥

林勃攸師傅
開發設計



將海鮮食材慢煮，搭配海鮮抽出物堆疊鮮味層次，最後加點紅蔥頭酥與九層塔點綴提香，完整呈現南台灣海鮮料理特色。

食材

鯛魚片	80 g	白飯	250 g
蝦仁	50 g	水	1.2 L
小卷	2 隻	紅蔥頭 (去皮)	15 g
冷凍海瓜子肉	24 顆	薑絲	10 g
筍	60 g	九層塔葉	12 片
紅蘿蔔絲	12 g	香菜	少許

調味

魚肉醬2208	20 g
干貝抽出物	20 g
健美鮮P	5 g
白胡椒粉	0.2 g
葵花油	15 mL
香油	2.5 mL

步驟

- 01 鯛魚片切 4 片；蝦仁洗淨；小卷切成 0.5 公分厚圈狀；紅蔥頭切片備用。
- 02 冷鍋倒入葵花油，放入紅蔥頭片，小火慢炸至金黃色後撈起，瀝油備用。



- 03 沸水中加入白飯，煮滾後轉中火慢煮。加入紅蘿蔔絲、筍絲、薑絲煮滾，再放入蝦仁與小卷，等快煮滾時放入鯛魚片與冷凍海瓜子肉慢煮。
- 04 加入 魚肉醬2208、干貝抽出物、健美鮮P 與白胡椒粉調味。
- 05 盛碗，撒上白胡椒粉、紅蔥酥、香油，最後放上九層塔葉與少許香菜即可。

冬蓉海鮮羹

林勃攸師傅
開發設計



溫潤細膩的冬蓉與海鮮配料一同燉煮，釋放自然鮮甜風味，搭配海鮮抽出物補強整體鮮味輪廓，讓鮮味層次更立體。

食材

冬瓜泥	150 g	豆腐	20 g
紅蘿蔔泥	20 g	蛋白液	1 顆
南瓜泥	20 g	樹薯粉	15 g
蝦仁丁	60 g	青蔥花	2.5 g
中卷丁	60 g	香菜	少許
海瓜子肉	12 顆	水	600 mL

調味

魚肉醬2208	25 g
干貝抽出物	12 g
健美鮮P	6 g
香油	2.5 mL

步驟

- 01 鮮蝦去頭去殼；中卷汆燙切丁；海瓜子肉汆燙；豆腐切小丁備用。
- 02 水滾轉中火，放入冬瓜泥、紅蘿蔔泥與南瓜泥煮滾後，放入蝦仁丁、中卷丁及海瓜子肉。



- 03 煮滾後加入 魚肉醬2208、干貝抽出物與 健美鮮P 調味，再放入豆腐丁。
- 04 將樹薯粉與水 (1:2) 調成勾芡水，倒入鍋中勾芡至濃稠，再加入蛋白快速攪拌成蛋白花。
- 05 加香油拌勻後盛碗，撒上少許香菜與青蔥花即可。

扁魚風打拋肉

林勃攸師傅

開發設計



以泰式打拋豬為基礎，融合台式扁魚鹹香風味，並加入焦糖洋蔥汁增添自然甜感，呈現酸、鹹、香、辣交織的特色風味。

食材

豬絞肉	250 g
小番茄	6 顆
洋蔥	40 g
蒜末	15 g
九層塔葉	10 g
去籽朝天椒	5 g

調味

焦糖洋蔥汁	20 g
扁魚調味料UP002	12 g
健美鮮P	3 g
白胡椒粉	0.2 g
檸檬汁	15 mL
葵花油	10 mL

步驟

- 01 蒜頭、去籽朝天椒切末；洋蔥切丁；小番茄切小塊備用。
- 02 起鍋倒入葵花油，以中火炒香豬絞肉，加入洋蔥丁炒至透明微焦，再放入蒜末炒出香氣。



- 03 放入辣椒末拌炒後，加入小番茄、扁魚調味料UP002 與 健美鮮P 慢炒，再加入白胡椒粉與九層塔葉快速炒勻。
- 04 起鍋前再加入 焦糖洋蔥汁 與檸檬汁拌炒均勻，即可關火盛盤。

扁魚雞粒炒飯

林勃攸師傅
開發設計



免去傳統鍋炒設備，賦予家常雞肉炒飯如大火快炒般的鍋香氣，搭配蔬菜與焦糖洋蔥汁增添鮮甜味，每一口都鹹香滿足。

食材

雞胸肉丁	120 g	全蛋液	2 顆
美生菜絲	80 g	隔夜白飯	300 g
洋蔥丁	50 g		
紅蘿蔔碎	40 g		
蒜末	20 g		

調味

焦糖洋蔥汁	20 g
扁魚調味料UP002	20 g
健美鮮P	3 g
白胡椒粉	0.2 g
葵花油	30 mL

步驟

- 01 將隔夜白飯與蛋液拌勻備用。
- 02 起鍋倒入葵花油，以大火炒雞胸肉丁至微微上色，加入洋蔥丁、紅蘿蔔碎與蒜末炒香。



- 03 放入扁魚調味料UP002、健美鮮P與白胡椒粉調味後，加入白飯快速翻炒，使米粒均勻入味。
- 04 放入美生菜絲快速拌炒，最後再加入焦糖洋蔥汁拌勻，即可盛盤。

豚骨剝皮辣椒鍋

林勃攸師傅
開發設計



濃郁豚骨湯頭帶出鮮甜魚旨味，搭配剝皮辣椒與客家酸菜，呈現出酸辣層次交織、口感豐富的特色海陸鍋物。

食材

豬五花肉片	120 g	新鮮朝天椒	5 g
鯛魚片	80 g	花椒粒	5 g
筍	45 g	小番茄	5 顆
客家酸菜	40 g	水	600 mL
剝皮辣椒	25 g		

調味

豚濃白湯	50 g
魚肉醬2208	40 g
干貝抽出物	5 g
健美鮮P	5 g

步驟

- 01 筍子切片；剝皮辣椒切成 1 公分段；酸菜切粗絲，泡水 30 分鐘；新鮮朝天椒切片備用。
- 02 花椒粒以乾鍋小火炒香後，加入水、豚濃白湯與魚肉醬2208，慢火煮約 5 分鐘後，撈起花椒粒。



- 03 加入筍片、酸菜粗絲與朝天椒片慢煮約 5 分鐘；再放入鯛魚片與豬五花肉片慢煮。
- 04 加入干貝抽出物與健美鮮P調味，最後放入小番茄煮滾即可盛盤。

豚骨時蔬蝦仁泡飯

林勃攸師傅
開發設計



蝦仁與時蔬融入濃郁豚骨湯中，豬脂香與干貝鮮味交織，口感滑順、香氣十足，呈現鮮味均衡的海陸泡飯風味。

食材

蝦仁	65 g	小番茄	3 顆
娃娃菜	35 g	白飯	250 g
洋蔥	25 g	水	350 mL
鴻喜菇	20 g		
雪白菇	20 g		

調味

豚濃白湯	50 g
干貝抽出物	6 g
健美鮮P	3.5 g
義大利香料	0.2 g
葵花油	30 mL

步驟

- 鍋內倒入葵花油，放入洋蔥、娃娃菜、鴻喜菇、雪白菇與小番茄，炒至上色後盛起備用。
- 原鍋中加入 豚濃白湯 與水，煮滾後轉中火放入蝦仁，慢慢煨熟。



- 將先前炒過的時蔬放入鍋中，加入 干貝抽出物 與 健美鮮P 調味。
- 煮熟後盛碗，依序放上白飯、配料、豚骨湯，最後再撒上義大利香料即可。