



羊食 四季

GOAT IN SEASONS

★★★★★

用台灣國產好羊，烹四季滋養料理

Content

intro 主廚介紹 __ 1 贏在冬令進補，健康有保障 __ 2 四季羊食好時機 __ 3

feature 國產羊肉四季料理

春分羊料理

- 羊肉炒麵 __ 4
- 沙嗲羊肉串 __ 6
- 羊乳水果塔 __ 8
- 玉米筍羊肉 __ 10
- 原味羊肉 __ 12

秋分羊料理

- 腐乳羊五花 __ 24
- 清燉羊腩 __ 26
- 羊乳煎餅 __ 28
- 清蒸三層肉 __ 30
- 韭香羊肉 __ 32

立夏羊料理

- 孜然羊肉球 __ 14
- 咖喱羊肉捲 __ 16
- 醇羊奶酪 __ 18
- 翠玉羊肉 __ 20
- 鳳梨羊肉 __ 22

冬至羊料理

- 藥膳羊肉鍋 __ 34
- 羊油麵線 __ 36
- 羊肉粉絲煲 __ 38
- 麻辣羊肉 __ 40
- 杏鮑菇羊肉 __ 42



潘瑋翔 老師

台灣國際年輕廚師協會監事、光啟高中餐旅學程副召集人及西餐專任教師。曾獲國內外各大烹飪挑戰賽多樣獎項，不是只會煮菜的廚師，期許成為隨時補充能量的料理人。擅長料理的開發與設計，對食材很有堅持與想法，喜好烹飪、設計與音樂，喜歡時尚感十足的好食，因此造就對料理的完美絕對。是年輕一代極富創意與巧思的佼佼者。



岩錚憶

小腳腿羊肉店(柳營總店)老闆

新鮮創意羊料理，健康養生有驚喜。不起眼的小店卻傳出陣陣香味，這裡是有名的羊肉料理小腳腿總店。老闆自家飼養的羔羊，鮮嫩無腥羶味，而創意不絕的菜單更是吸引許多客人上門。老闆使用天然蔬果入菜，不加重調味料，打破快炒羊肉料理以往的油膩感，尤其以鳳梨羊肉更為首推。彈牙順口的清蒸三層羊肉不油不膩；清湯涮羊肉火鍋，最能品嚐出新鮮羊肉的稚嫩口感。羊油拌紅蔥頭的麵線香味四溢讓人大飽口福。



贏在冬令進補，健康有保障

陽曆十一月初開始進入「立冬」，習慣上大家把這個節氣認為是冬季的開始。冬令進補是國人傳統養生保健的一環，易經云「冬至一陽生」，此時寒冷陰氣盛極而衰，人體內的陽氣開始滋生，陰極陽生也最能吸收外來營養而發揮其滋補作用。

節氣變化萬物蟄伏，人體活動量減少，新陳代謝變得緩慢，食慾也較旺盛，正是進補養生好時機。俗話說：「冬令進補，來年打虎」，此階段的養精蓄銳，正是為來年「春生、夏長」而準備。中華民國養羊協會，為大家推出了能顧及豐富性及健康的二十道四季羊料理（例如：孜然羊肉球、羊乳水果塔、藥膳羊肉鍋湯等），講求的是「健康、營養、均衡、美味」及現代人所需要的「新、速、實、簡」。單調料理變均衡，材料便宜易得，煮法簡單易學。

四季羊料理的設計，依據衛福部新推扇型每日飲食指南為基礎搭以五彩繽紛彩虹概念（保護性營養素），食材多元化、蔬果常相隨、全穀雜糧核果不可少；製作時除把握油、鹽、糖適量的原則外，也應用蔬果的原始甜美風味，

洪若樸 忠孝醫院營養師 營養師

畢業於台北醫學大學保健營養系碩士，曾任臺北市立聯合醫院陽明院區營養科主任、臺北市立聯合醫院忠孝院區營養科主任，同時也是華人健康網、台灣好食材網站等媒體諮詢的專業營養師。此外，也積極參與臨床諮詢、廚房HACCP管理、社區營養等相關推動、執行。曾與南港社區大學合作推廣節能減碳，《食在新時尚低碳飲食好健康》餐墊與低碳輕食暨體重紀錄手扎等系列健康生活型態手冊。

並利用含豐富的多醣體的菇蕈類來增加餐的變化、以免落入「營養健康不可口」。除了蔬果、核果種子類外，也不妨試試使用一些國人熟悉的中藥材：枸杞、紅棗、黃耆等入菜，不僅可以增加食材的多變化、色彩誘人食慾，更可以減少調味料的使用量。

「進補」強調營養、清爽、簡單、兼顧均衡。在食材選擇方面，增加纖維質及保護性營養素的攝取。烹調方式，以水煮、蒸、滷、燉、烤、燻、燒、涼拌。多利用低油烹調器具，如蒸籠、烤箱、燻燒鍋、電鍋、鐵板燒。總之，為顧及健康、營養、美味，不妨將「進補」帶入日常生活中，讓國人重視自然養生，讓我們為您量身打造，「進補」在營養健康有保障吧！



四季羊食好時機

寒冬時，總可看到許多羊肉爐餐廳門外，大排長龍。饕客們等待的，就是一鍋鍋冒著蒸氣的美食，軟嫩羊肉搭配著濃郁中藥湯頭，令人口水直流，吃一口，身子和心都暖和起來了。

臺灣秋冬天氣寒冷，以中醫角度認為，冬季是陽氣潛藏的時候，意思是人體的活動要有所節制，且要儲備能量在體內，為接下來的春、夏季做準備，也因此國人盛行所謂的「冬令進補」，以滋養的中藥材搭配營養的肉類食材來提供身體滋養。

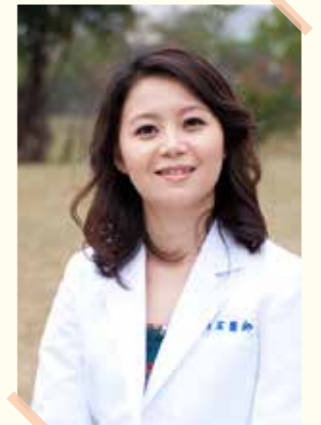
而在所有肉類食材中，羊肉屬於較為溫和滋養的食材，明朝李時珍《本草綱目》記載：「羊肉暖中補虛，補中益氣，開胃健力。」也因此冬令進補的時期，坊間常以「羊肉爐」或是「藥燉羊肉」作為進補的最佳選擇。

此外，羊肉的營養豐富，其溫和滋養的特性，不僅在冬季適合。在較為溫暖炎熱的春、夏季節，只要

搭配清爽的食材與適當的料理方式，羊肉料理是非常好的食補選擇，對於需要攝取高營養成分的老人與小孩而言，是非常好天然營養補充品。

其實不管要用羊肉料理「藥補」或「食補」，只要搭配新鮮優質的食材，並依季節使用合適的烹調方式，四季都是可以「溫補」的好時機。

而中華民國養羊協會為了讓國人能更認識國產羊肉這項新鮮又營養的好食材，特別編撰了這本「四季羊食」食譜，以居家就能輕鬆料理的烹調方式，搭配季節食材，要教大家四季都能烹調羊肉好滋味。



鍾佳潔 欣華安中醫診所 中醫師

鍾佳潔醫師中、西兼修，不但是中醫師，本身也是執業西醫，能結合中醫藥理、穴位與西醫觀點，提供病患養身與藥膳調理的综合諮詢。目前任職於欣華安中醫診所，除了常態型診療外，也協助病患進行藥膳調理與院內養身餐飲推廣。

羊肉炒麵



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊里肌肉片 50g
- 雞蛋麵 80g
- 雞蛋 1 顆
- 洋蔥絲 10g
- 胡蘿蔔絲 10g
- 香菇絲 10g
- 蔥段 10g
- 高湯 150cc
- 香菇絲 10g
- 羊油 50cc

【調味料】

- 沙茶 30g
- 鹽巴 10g

【步驟】

1. 熱鍋加入羊油，打入雞蛋後炒成蛋花，依序加入所有蔬菜絲，炒至香軟，接續加入高湯煮滾。
2. 燒一鍋滾水，將雞蛋麵燙至九分熟後撈出備用。
3. 做法 1 的麵料湯，加入沙茶、鹽巴調味，再放入里肌肉肉片、麵條拌合，直至肉熟並收乾湯汁即可。



沙嗲羊肉串



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊胛心肉 300g
- 竹籤 適量

沙嗲醬

- 花生醬 4 湯匙
- 沙茶醬 1 湯匙
- 醬油 1 湯匙
- 椰漿 1 湯匙
- 蒜末 1 湯匙
- 紅蔥末 1 湯匙
- 薑末 1 湯匙
- 洋蔥末 1 湯匙
- 香茅末 1 湯匙
- 魚露 1 湯匙
- 米酒 2 湯匙

【步驟】

1. 將羊胛心肉切成粗條狀備用。
2. 沙嗲醬所有材料，全部混合攪拌。
3. 將羊肉以沙嗲醬拌合，醃漬 30 分鐘備用。
4. 取竹籤將羊肉串起，以烤箱慢火烤至熟透後即可。



羊乳水果塔



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 卡仕達餡
- 羊奶 360cc
- 香草精 1/2 小匙
- 蛋黃 95g
- 砂糖 100g
- 低粉 36g
- 奶油 40g
- 市售現成塔皮 8 個
- 香菇絲 10g
- 羊油 50cc

【調味料】

- 火龍果丁 適量
- 哈密瓜丁 適量
- 奇異果丁 適量

【裝飾】

- 薄荷葉 適量

【步驟】

1. 羊奶加入香草精後一起煮熱，備用。
2. 煮好後離火加入切小丁的奶油拌勻封保鮮膜冰冰箱即成卡士達。
3. 市售塔皮烤熟後取出，冷卻備用。
4. 將塔皮、卡士達、水果丁組合，以薄荷葉裝飾。



營養師：羊乳蛋白含有豐富貝他酪蛋白，滋補易消化；老少咸宜沒有過敏之慮，可補充心肌運動能源；對體弱者提高細胞活力。多元彩虹蔬果（火龍果、哈密瓜、奇異果）為保護性營養素，能增強免疫系統、具有抗發炎作用。



玉米筍羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 玉米筍 10 根

【調味料】

- 鹽巴 適量
- 醬油 適量
- 米酒 1/3 匙
- 豆瓣醬 適量

【步驟】

1. 拌入米酒、豆瓣醬，將羊肉片醃至 2~3 分鐘。
2. 玉米筍洗淨，過水汆燙備用。
3. 將醃料 1 倒入熱鍋，快炒至肉片 6~7 分熟。
4. 加入玉米筍、適量的醬油、鹽巴，略作拌炒即成。



選用新鮮的玉米筍，口感甘甜青脆。過水汆燙，能去除玉米筍的土味。



原味羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 花椰菜 半顆
- 大蒜 4-5 瓣

【調味料】

- 米酒 適量
- 鹽巴 適量

【步驟】

1. 將花椰菜切朵，過水汆燙。
2. 以大蒜爆香，倒入米酒與羊肉片拌炒，加入適量鹽巴調味。
3. 關火前，將燙好的花椰菜倒入鍋中，略作翻攪，即可上桌。



「原汁羊肉」主要是品嚐國產羊肉的原味與鮮味，不需過多的調味料。花椰菜可不下鍋拌炒，汆燙後直接擺盤入菜，更青脆。



孜然羊肉球



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊胛心肉 200g
- 羊背脂油 30g
- 洋蔥末 20g
- 蒜末 10g
- 荸薺末 20g
- 蛋白 1 顆

【調味料】

- 1 · 鹽巴 15g
· 胡椒 10g
· 米酒 30cc
· 孜然粉 30g

- 2 · 孜然粉 30g
· 紅椒粉 10g
· 鹽巴 10g
· 糖 5g

【步驟】

1. 羊胛心肉與羊背脂一起剁成碎肉，放入盆中，加入洋蔥末、蒜末、薑末、荸薺末與蛋白充分攪打出現粘性，再加入調味料拌合後，放置五分鐘。
2. 將作法 1 的肉泥，捏製成小球型，並將表面沾裹麵粉備用。
3. 取一約 160 度油鍋，將羊肉球炸至熟透酥脆後取出瀝油。
4. 混合調味料 2，適量撒在炸好的羊肉球上即可。



營養師：孜然是維吾爾語，指的是安息茴香，口感風味極為獨特，富有油性，氣味芳香濃烈，磨成粉末或研碎後，用於烹調牛、羊肉等，是燒、烤必用的上等佐料，可以祛腥解膩，讓肉質更加鮮美，增加食慾。



咖喱羊肉捲



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊腿肉 300g
- 玉米餅適量
- 墨西哥餅皮 5 張
- 洋蔥塊 1 顆
- 紫洋蔥絲 1 顆
- 紅椒絲 1/2 顆
- 黃椒絲 1/2 顆
- 青椒絲 1/2 顆
- 香菜 適量

【調味料】

- 橄欖油 30cc
- 綠咖喱 30g
- 椰糖 15g

【步驟】

1. 羊腿肉切塊，以鹽巴、胡椒醃漬備用。
2. 奶油炒香羊肉塊，上色後加入洋蔥、椰糖與綠咖喱炒香，再放入高湯一起燉煮，至羊腿軟化即可。
3. 取墨西哥餅皮，搭配蔬菜絲與羊肉咖喱即可。



營養師：咖喱起源於印度。是許多香料複合製成的調味料，其原料有薑、大蒜、洋蔥、薑黃、辣椒、小茴香、香菜等。咖喱能幫助消化、增進食慾，還能促進人體的汗腺分泌，促進新陳代謝。



醇羊奶酪



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊奶 360cc
- 鮮奶油 180cc
- 糖 30g
- 吉利丁 4 片

【調味料】

- 核桃 適量
- 蜂蜜 適量

【步驟】

1. 將吉利丁泡冰水軟化後，擠乾水分後備用。
2. 將羊奶與糖一起煮滾，轉小火後加入吉利丁，攪拌溶化後，再加入鮮奶油拌合，略微冷卻後，裝入容器內即可。
3. 成品可以蜂蜜與核桃裝飾。



翠玉羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 山苦瓜 1 顆
- 白苦瓜 半顆
- 大蒜 4-5 瓣

【調味料】

- 鹽巴 適量
- 米酒 適量
- 豆瓣醬 適量

【步驟】

1. 將羊肉片醃入米酒、豆瓣醬中，靜至 2~3 分鐘。
2. 山苦瓜、白苦瓜切片，汆燙後備用。
3. 起鍋以大蒜爆香，加入步驟 1 醃料，大火快炒至肉片 6~7 分熟。
4. 將苦瓜倒入鍋中繼續翻炒，以適量鹽巴調味即可。



營養師：苦瓜為葫蘆科一年生蔓生攀藤草本植物。苦瓜含有豐富的營養成分，還有各項維生素等，在瓜類蔬菜中特別是維他命 C 的含量居瓜類之冠，有瓜中 C 王之稱。



鳳梨羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 新鮮鳳梨 半顆
- 薑 1 小塊

【調味料】

- 豆瓣醬 適量

【步驟】

1. 薑切細絲，新鮮鳳梨切片備用。
2. 將薑絲、鳳梨片拌入豆瓣醬，加入少許水，用小火燜煮 3 分鐘。
3. 接著放入羊肉片稍微翻攪，煮至肉熟即成。



營養師：鳳梨果實汁液豐富，纖維柔脆，酸甜適中，其中含鳳梨酵素，有類似木瓜、奇異果酵素的作用，能分解蛋白質，幫助消化，促進食慾，對於飲食保健最為有益。



腐乳羊五花



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊五花薄片 100g
- 日本山藥絲 20g
- 中式芹菜絲 20g
- 銀芽 20g
- 辣椒絲 10g
- 熟芝麻 2g

【調味料】

- 甜腐乳 30g
- 胡麻醬 15g
- 辣豆瓣 15g
- 味琳 15cc
- 米酒 15cc
- 開水 90cc

【步驟】

1. 煮一鍋沸水，放入一撮鹽巴，加入芹菜絲、銀芽、辣椒絲略微汆燙後取出，泡冰水殺青，瀝乾冷卻。
2. 羊五花肉薄片同鍋汆燙 10 秒後取出，瀝乾冷卻。
3. 將腐乳汁所有材料放入果汁機中攪打細緻成為醬汁。
4. 將蔬菜絲鋪底，放上羊五花，淋上腐乳汁，並撒上芝麻即可。



清燉羊腩



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊腩肉 200g
- 米酒 600cc
- 洋蔥 1/4 顆
- 西洋芹 1/2 根
- 牛番茄 1 顆
- 薑片 2 片
- 陳皮 1 支
- 草果 1 顆
- 花椒 5 粒

【調味料】

- 米酒 600cc
- 鹽巴 10g

【步驟】

1. 羊腩肉切塊，汆燙後備用。
2. 鍋內放入所有材料與米酒、開水煮滾，燉煮 2 小時即可。



營養師：蕃茄熱量低，含茄紅素、豐富的膳食纖維與果膠，可降低膽固醇，促進血液循環，幫助腸胃蠕動。料理中加入蕃茄，可增色添味，加熱後的蕃茄，也是好處多多！



羊乳煎餅



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊奶 220cc
- 溶化奶油 40g
- 低筋麵粉 200g
- 泡打粉 1/2 小匙
- 小蘇打粉 1/4 小匙
- 全蛋 2 個
- 糖 50g

【步驟】

1. 將全蛋打發，加入羊乳拌和。
2. 所有粉類混合後過篩，分次拌入作法一的蛋奶汁當中。
3. 混合好的麵糊，最後拌入融化奶油放置 30 分鐘，以鬆餅機或平底鍋，煎製鬆餅即可。



也可利用市售鬆餅粉，與美味羊奶結合成鬆餅糊即可。



清蒸三層肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 帶皮羊肉 200g
- 大蒜 4-5 瓣
- 青蔥 一小段

【調味料】

- 米酒 適量

【步驟】

1. 準備碗、小蒸籠，將蒜頭去皮拍碎，鋪放最底層。
2. 帶皮羊肉切薄片，放至蒜頭上方，倒入適量米酒。
3. 置入電鍋中，外鍋 3 杯水，蒸煮約 20~30 分鐘。
4. 上桌前，放上青蔥末點綴即可。



選用國產帶皮羊肉，富含膠質，Q 彈有嚼勁，切片後經過蒸煮，清爽不油膩。



韭香羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 韭黃 150g
- 辣椒 半根

【調味料】

- 蠔油 1/3 匙
- 醬油 1/3 匙
- 米酒 適量

【步驟】

1. 將調味料均勻拌入羊肉片，醃至 2~3 分鐘。
2. 韭黃洗淨，切段備用。
3. 熱鍋放入醃料 1，大火快炒至 6~7 分熟。
4. 加入韭黃，繼續快速翻炒即可。



營養師：韭菜為辛溫補陽之品，含有豐富的膳食纖維，能促進胃腸蠕動，使排便順暢，幫助消化道健康。



藥膳羊肉鍋



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

滷羊肉

- 羊肩肉塊 400g
- 羊油 50g
- 整顆蒜頭 1 顆
- 薑片 30g
- 蔥段 2 支
- 醬油 80cc
- 米酒 240cc

藥膳湯

- 藥膳包 1 包
- 薑 10 片
- 水 4 公升
- 米酒 240cc

【調味料】

- 椰糖 30g
- 魚露 50cc

【步驟】

1. 溫熱羊油，羊肩肉塊拌炒至表皮上色，加入薑片拌炒，接續放入蒜頭、蔥段爆香後，加入醬油與米酒一起燒，酒氣燃燒後關小火燉煮 30 分鐘。
2. 藥膳包、薑與水一起煮滾後關小火，熬製 30 分鐘成為藥膳湯。
3. 滷羊肉與藥膳湯以一比一的比例混合，再繼續燉煮 1 小時即可。



藥膳包：當歸尾 2 錢、川芎 2 錢、黨參 3 錢、參須 2 錢、黃耆 5 錢、桂枝 3 錢、桂皮 1 錢、炙草 2 錢、白胡椒粒 1 錢、陳皮 0.5 錢、熟地 2 錢、枸杞 5 錢、紅棗、黑棗各 5 粒。



羊油麵線



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 羊里肌小排 100g
- 蔥花 適量
- 蒜頭 4 顆
- 薑 4 片
- 蔥 2 支
- 開水 1000cc
- 羊油 50cc
- 白麵線 50g
- 高麗菜 30g

【調味料】

- 鹽 適量

【步驟】

1. 羊小排汆燙後，與蒜頭、薑、蔥開水一起燉煮至羊小排熟透軟爛。
2. 將麵線與高麗菜汆燙後，拌合蒜末、羊油、鹽巴與蔥花及少許湯汁即可。



營養師：羊肉不僅是中國有名的料理佳餚，也被當作冬令進補的重要食材之一。在寒冬吃羊肉，能促進血液循環，增強禦寒能力。



羊肉粉絲煲



料理示範：潘瑋翔 老師

【材料】

- 外側後腿眼肉 200g
- 蔥段 30g
- 薑片 20g
- 蒜片 20g
- 洋蔥 20g
- 香菇 30g
- 粗粉絲 2 束
- 高湯 200cc

【調味料】

- 蠔油 3 湯匙
- 油蔥油 1 湯匙
- 胡椒粉 1/2 小匙

【步驟】

1. 溫羊油爆香蔥段、薑片、蒜頭、乾香菇爆香。
2. 粗粉絲洗淨泡水，泡開後瀝除多餘水分。
3. 同鍋內，放入羊肉塊煎香，加入米酒，蠔油一起煸香，再加入高湯煮滾，接續放入粉絲拌合，蓋上鍋蓋燜約五分鐘，開蓋後，再拌入油蔥油與胡椒粉即可。



營養師：生薑、辣椒、大蒜等，多屬辛熱，少量攝取有通腸健胃，適宜寒症疾病者，攝取過量則容易生痰動火，在進行食療時應特別注意。



麻辣羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 羊皮 150g
- 青蔥末 適量

【調味料】

- 高湯 1 大匙
- 辣椒油 1 匙

【步驟】

1. 青蔥洗淨切末。
2. 將辣椒油均勻拌入羊肉、羊肉皮。
3. 起鍋放入調味好的羊肉，續加入高湯、青蔥末，以小火燉煮約 20 分鐘，即可上桌。



國產羊肉皮厚彈牙，富含膠原蛋白，搭配麻辣口味，適合涼冷的天氣。高湯可用羊肉、羊骨熬煮或選擇蔬菜高湯皆可。



杏鮑菇羊肉



料理示範：岩錚憶 老闆

【材料】

- 羊肉片 150g
- 杏鮑菇 150g
- 辣椒 半根

【調味料】

- 蠔油 1/3 匙
- 豆瓣醬 適量
- 米酒 適量

【步驟】

1. 將調味料與羊肉片均勻攪拌，靜置 2~3 分鐘。
2. 杏鮑菇洗淨切片，使用菇頭的部份，過水汆燙。
3. 起油鍋，放入醃好的羊肉片，續加入杏鮑菇頭切片，以大火快炒至肉熟，即可上桌。




營養師：菇類的營養豐富，味道鮮美，蛋白質含量高於一般蔬菜，因此有植物肉或蔬菜牛排之稱。可增強人體免疫力，是一種最天然健康食品。



羊食四季

用台灣國產好羊，烹四季滋養料理


發行單位  中華民國養羊協會

出刊 中華民國103年11月

理事長 張福隆

監事長 蘇清祥

執行團隊 蘇瑞娟、林冠德、王克平、蘇芝誼、黃美璟

輔導單位  行政院農業委員會

計畫編號 103農管-4.3-牧-02

地址 600嘉義市彌陀路105號

電話 05-2165048

傳真 05-2165047

電子信箱 goat.tw@msa.hinet.net

網址 www.goat.org.tw

臉書粉絲專頁  中華民國養羊協會



本書所有圖文、內容為中華民國養羊協會所有，未經本會同意，不得任意轉載本刊內容之圖文著作。

