

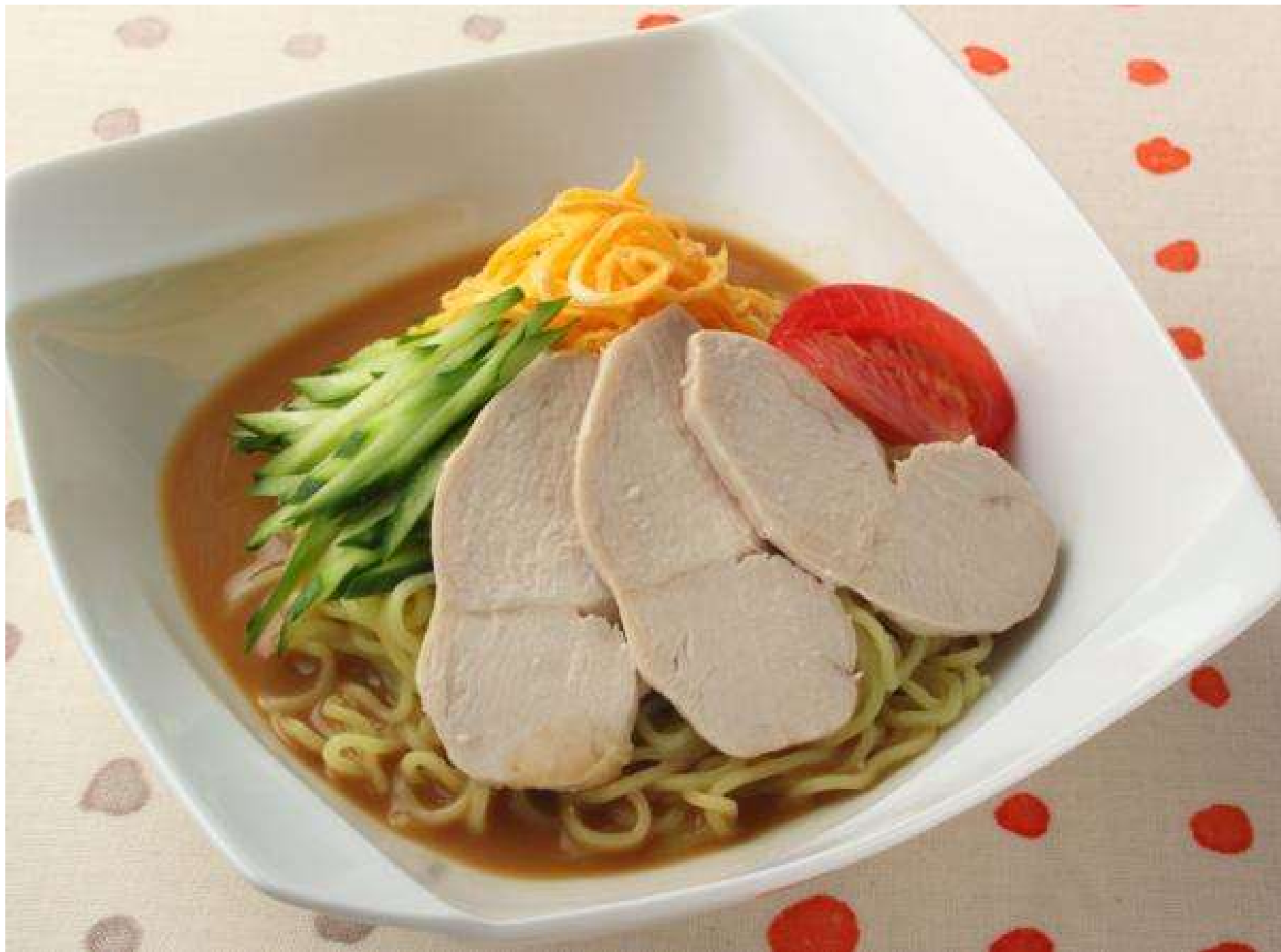
---

# 味滋康食譜

---



**mizkan**  
やがて、いのちが変わるもの。



# 柑橘芝麻涼麵

## 材料

雞胸肉	60 g
小黃瓜	15 g
芝麻醬	50 ml
味滋康 柑橘醋醬汁® (業務用)	25 ml
水	25 ml
中華麵	200 g
蛋絲	10 g
番茄	20 g

## 作法

- [1] 雞胸肉去皮後, 蒸熟或燙熟後切成薄片。小黃瓜切絲。
- [2] 「芝麻醬」、「柑橘醋醬汁」、水混合作成涼麵醬汁。
- [3] 中華麵燙熟後裝入碗內, 將[1]的雞胸肉、小黃瓜、蛋絲、切成半月型的番茄擺上。
- [4] 淋上[2]的醬汁即完成。

「芝麻醬」：「柑橘醋醬汁」：水 = 2：1：1  
的比例可作出芝麻風味的中式涼麵醬汁。









# 清爽醬燒雞肉

## 材料

雞翅	8隻
水煮蛋	1個
甜椒	紅・黃共1／2個
生薑	1片
蒜頭	1片
<調味料>	1杯
味滋康 柑橘醋醬汁®	1杯
水	



## 作法

- [1] 雞翅用餐巾紙去除多餘水氣。甜椒切成5mm左右細絲。
- [2] 生薑帶皮切成薄片。蒜頭稍微拍碎。
- [3] 取不銹鋼或不沾鍋加入<調味料>和[2]一起煮。
- [4] 煮滾後加入[1]的雞翅跟去殼後的水煮蛋, 蓋上鍋蓋用中火煮20分鐘。
- [5] 等雞翅煮熟後將[4]放入再度蓋上鍋蓋, 為了保留甜椒口感用小火約煮1分鐘即可。
- [6] 雞翅、甜椒盛入碗內, 水煮蛋切半擺入。



# 清爽醬汁燒雞

## 材料

雞腿肉	1支
<A>	
味滋康 柑橘醋醬汁®	1 / 4杯
水	1 / 4杯
沙拉油	1 / 2大匙
<喜好搭配>	
花椰菜	適量
小番茄	適量



## 作法

[1] 雞腿肉擦去多餘水份，用叉子在肉的兩面稍微刺幾下。

[2] 將<A>倒入塑膠袋中，放入雞腿肉後揉至肉面均勻裹上醬汁。去除袋內空氣後密封袋子，放進冰箱醃30分鐘~1天。

[3] 平底鍋倒入沙拉油開中火加熱，先從帶皮面開始煎雞肉、待表皮焦黃後翻面繼續煎，最後倒入醃製醬汁，蓋上鍋蓋用中火再煎煮7分鐘左右。

[4] 取出雞肉切成方便入口大小後，盛入盤內。盤中可搭配<喜好搭配>點綴。

※裝盤時，請小心不要淋上太多湯汁，以免過鹹。







# 清爽肉片炒洋蔥

## 材料

豬五花肉 薄片	150 g
洋蔥	1 / 2 個
沙拉油 (炒菜用)	1 小匙
味滋康 柑橘醋醬汁®	2 大匙
<依照個人喜好>	
黑胡椒	適量
<配菜>	
萵苣	適量
小番茄	適量

## 作法

- [1] 豬五花片切成好入口大小。洋蔥切成 5 mm 寬月牙型。
- [2] 取平底鍋倒入沙拉油後加熱, 加入豬五花片快炒。等到肉熟後加入洋蔥拌炒。
- [3] 等鍋內食材炒熟後, 繞圈似的加入「柑橘醋醬汁」, 快速炒兩下後關火用餘熱炒入味。盤內隨個人喜好加入萵苣及番茄點綴, 放入炒好的食材。

\* 隨個人喜好可加入黑胡椒可更加美味。







# 爽口蒜燒節瓜豬肉

## 材料

豬肉片	200 g
節瓜	170 g
沙拉油	1大匙
大蒜泥	1/2小匙
味滋康 柑橘醋醬汁	2大匙

## 作法

[1] 豬肉切成一口大小，節瓜切成4cm長，縱向切成6等份。

[2] 在平底鍋中放入沙拉油、蒜泥,用中火炒，直到散發出香氣。

[3]將[1]中的豬肉放入中火中炒，加熱後取出一次。在同一個煎鍋中炒節瓜，當表面稍微呈現焦色時，用紙巾擦掉多餘的油。

[4] 將豬肉放入 [3] 中，加入“味滋康 柑橘醋醬汁”，拌炒即可享用。

豬肉和節瓜跟“柑橘醋醬汁”非常搭配。用蒜泥來點綴是最適合作為下飯的配菜!

