CNN 國際排名台灣 10 大小吃

類別	項目	售價	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
特色小吃	蚵仔煎	70	15.4	11	31.7	287

材料：

1.鮮蚵 75 克
　筒篙菜 35 克
　雞蛋 1 個
　沙拉油 1t
2.純蕃薯粉 2.5 兩
　水 4 大匙
3.番茄醬 3 大匙
　醬油膏 1 大匙
　味噌 1 大匙
　糖 2 大匙
　水半碗
　太白粉 1 大匙

作法：

1.鮮蚵以鹽清洗，筒篙菜清洗後切斷。
2.將材料 2 的蕃薯粉、水菜事先調勻，並將材料 3 調成醬汁備用。
3.平底鍋放適量油，加鮮蚵，先將其煎至七分熟。
4.再加入半碗材料 2 一起煎至凝固、呈透明狀。
5.最後加入雞蛋、青菜，將正反兩面煎熟，吃時淋上材料 3 調成的醬汁即可。



特色小吃	蚵仔煎

冷藏

鮮蚵、茼蒿菜、雞蛋

↓

驗收
食材來自有信譽之廠商，並在 5℃下驗收

↓

貯存
冷藏存於 5℃以下

常溫

蕃薯粉、番茄醬、醬油膏、味噌、糖、太白粉

↓

驗收
來源、包裝及標示應符合規定。

↓

貯存
乾料庫房 10~24℃
濕度控制於 40~60%

↓

前處理
1.鮮蚵以鹽清洗，茼蒿菜清洗後切斷。

↓

烹調熱存（CCP）
1.平底鍋放適量油，加鮮蚵，先將其煎至七分熟。
2.再加入半碗蕃薯粉水一起煎至凝固、呈透明狀。
3.加入雞蛋、青菜，將正反兩面煎熟。
4.混合物溫度應達 60℃以上。

↓

供應
1.將蚵仔煎裝盤淋上醬汁後供應。
2.當日食材不於隔日供應。