



Artill

廚師小寶拉 x 世磊實業

您所不知道的氣泡料理

Little Paula 私房食譜奇遇記



目錄

Contents

01. 誰是廚師小寶拉？

- 006 關於廚師小寶拉
- 007 廚師小寶拉創作人 國際藝術家 Attilio Chien 簡明正
- 009 奇遇緣起
當廚師小寶拉遇見亞爾浦氣泡水，迸出閃閃發光的幸福滋味
- 015 廚師小寶拉專訪亞爾浦氣泡料理實驗室主持人賴櫻梅
談「氣泡水的神奇料理作用」

02. 燉物氣泡料理

- | | |
|---------------|--------------|
| 017 燉物與氣泡水的邂逅 | 031 山藥雞湯 |
| 019 番茄牛肉湯 | 033 清燉牛肉湯 |
| 021 清燉苦瓜排骨湯 | 035 黑蒜香菇雞湯 |
| 023 當歸人蔘雞湯 | 037 羊肉蘿蔔滋補靚湯 |
| 025 暖心養生雞湯 | 039 氣泡水燉豬腳 |
| 027 蒜香芋頭排骨湯 | 041 馬鈴薯燉牛肉 |
| 029 枸杞當歸魚湯 | |

03. 炸物 / 烤物氣泡料理

- | | |
|---------------|--------------|
| 043 炸物與氣泡水的邂逅 | 053 韓式海鮮蔬菜煎餅 |
| 045 英式炸魚 | 055 糖醋排骨 |
| 047 酥炸什錦天婦羅 | 057 香草戰斧豬排 |
| 049 唐揚炸雞 | 059 小羔羊排 |
| 051 紐奧良炸雞翅 | |

04. 炊物氣泡料理

- | | |
|---------------|-----------|
| 061 炊物與氣泡水的邂逅 | 071 滑嫩玉子燒 |
| 063 野菇炊飯 | 073 綜合滷味 |
| 065 台式鹹粥 | 075 咖哩飯 |
| 067 東坡肉 | 077 鮭魚燉飯 |
| 069 白菜豆腐海鮮煲 | |





05. 涼拌 / 快炒氣泡料理

- 079 涼拌與氣泡水的邂逅
- 081 涼拌海鮮義大利麵
- 083 夏日涼拌海鮮沙拉
- 085 翠綠油菜
- 087 時蔬海鮮白醬拌飯

06. 氣泡料理甜點

- | | |
|---------------|-------------|
| 089 甜點與氣泡水的邂逅 | 097 冰糖銀耳甜湯 |
| 091 法式香草麵包 | 099 古早味海綿蛋糕 |
| 093 蜂蜜水果鬆餅 | 101 動物造型吐司 |
| 095 鳳梨果凍 | |

07. 調飲氣泡料理

- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 103 | 調飲與氣泡水的邂逅 | 117 | 莓好時光 |
| 105 | 漂浮氣泡咖啡 | 119 | 蜂蜜南瓜氣泡飲 |
| 107 | 奇異果藍洋氣泡飲 | 121 | 威士忌蘇打 |
| 109 | 柳橙 Mojito | 123 | 玫瑰鮮果氣泡飲 |
| 111 | 檸香梅子氣泡酒 | 125 | 芒果多多氣泡飲 |
| 113 | 蜜桃可爾必思泡泡飲 | 127 | 蜂蜜檸檬蘇打 |
| 115 | 百香果氣泡酒 | | |

08. 附記

- | | |
|-----|--------------|
| 129 | 世磊實業介紹 |
| 130 | 亞爾浦氣泡水烹調設備介紹 |
| 131 | 合作夥伴 |





廚師小寶拉：

你的人生如果有機會享受，
就是要好好大吃一頓。

『因為吃，帶給人幸福感』

01.

你是誰？ 我是廚師小寶拉

小寶拉有著很高很高的廚師帽子，
她擁有一對傲人閃亮亮的眼睛。
她喜歡觀察人們吃到好吃的食物時讚嘆的表情。
她，很愛吃，但她並沒有嗅覺和味覺。
廚師小寶拉發現美食的真義，
不在於舌尖而在於心間。





小寶拉創作者

Attilio Chien 簡明正

國際藝術家

前麥肯廣告副總兼執行創意總監

2021 入選全球當代 50 位藝術家作之一，並收錄在
The Contemporary Art of Excellence Volume IV(2021)



「廚師小寶拉」源於思念故母而創作，辛勤的母親日復一日的調理美味、照料全家人健康，卻因為洗腎，無法品嚐想吃的美食，因此，透過畫沒有嗅覺和味覺的「廚師小寶拉」品嚐各式媽媽沒吃過的美食，完成她的心願，紀念著母親。





2023

100 Artists in the World
全球 100 位藝術家

2022

International Prize London
最佳當代倫敦藝術家獎

Paris International Artist Award
巴黎國際藝術家獎

International Artist Award
法國巴黎國際藝術家獎

International Prize Caravaggio
卡拉瓦喬國際藝術獎

International Prize Leonardo da Vinci in Florence
第四屆奧納多·達芬奇國際獎—環球藝術家

2021

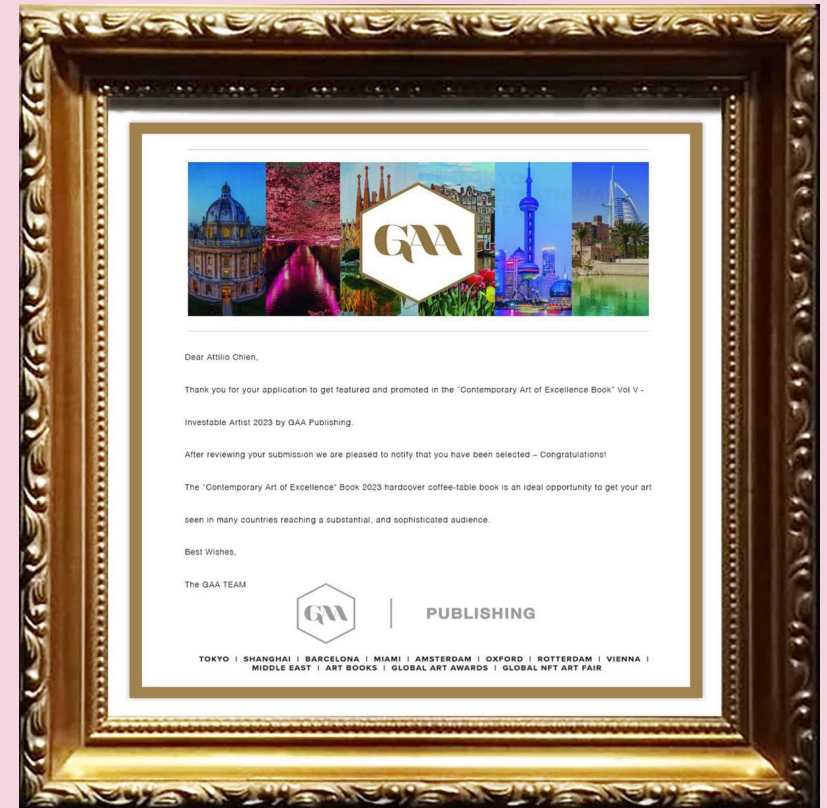
Art Olympic Prize
義大利藝術奧林匹克獎

100 Artists in the World
全球 100 位藝術家

2019

Fair Best Creative Art Award
紐約藝術博覽會 最佳藝術創意獎

International Art Fair Best Potential Artist Award
廣州國際藝術博覽會 最佳潛力藝術家獎



\ AWARD /

When Little Paula
meets
yaffle sparkling water...

「廚師小寶拉」因為愛而誕生，正與世磊傳遞的 best cooking love 分享愛不謀而合，每一道料理、每一口用心，都是絕妙的幸福滋味，讓我們隨著 yaffle 氣泡水晶瑩閃爍的氣泡，展開一場幸福的美味奇遇。



奇遇緣起： 當小寶拉遇見亞爾浦

廚師小寶拉搭乘手中粉紅色的氣球

邀向全世界尋找幸福的滋味

Little Paula rides a pink balloon in her hand
Travel to the world to find the taste of happiness



奇遇緣起

Start of adventure



PART1

閃亮亮的眼神帶著夢想

無拘無束的

飛到世界各地

尋找她的食材與食譜

Bright eyes with dreams
Fly freely around the world
Find her ingredients and recipes



PART2

胡蘿蔔富含豐富的營養

但小朋友都不愛吃

應該如何炒、煮、或做成甜點、飲料

才能又香又甜又好吃？

Carrots are rich in nutrients
But kids don't like it
How it should be fried, boiled,
or made into desserts and beverages
Can it be flavored, sweet and delicious?



PART4

洋蔥一層層剝開時
閃亮亮的眼睛就會泛出淚水
應該用什麼方式處理
才能切成甜脆的洋蔥絲又不會泛淚呢？

When the onion is peeled layer by layer
Bright eyes will burst into tears
How should it be handled
Can you cut into sweet and chewy onion
shreds without tears?



PART3

麵條不是太硬嚼不動
就是太軟、糊糊的
可以有方法讓麵條吃起來
QQ、有嚼感嗎？

Noodles are either too hard to chew
or too soft and mushy
Can there be a way
to make noodles taste good?

奇遇緣起

Start of adventure



在廚師小寶拉
遇見了——

yaffle[®] 亞爾浦
SINCE 1993

氣泡烹調設備後

After Little Paula meets
yaffle sparkling water...

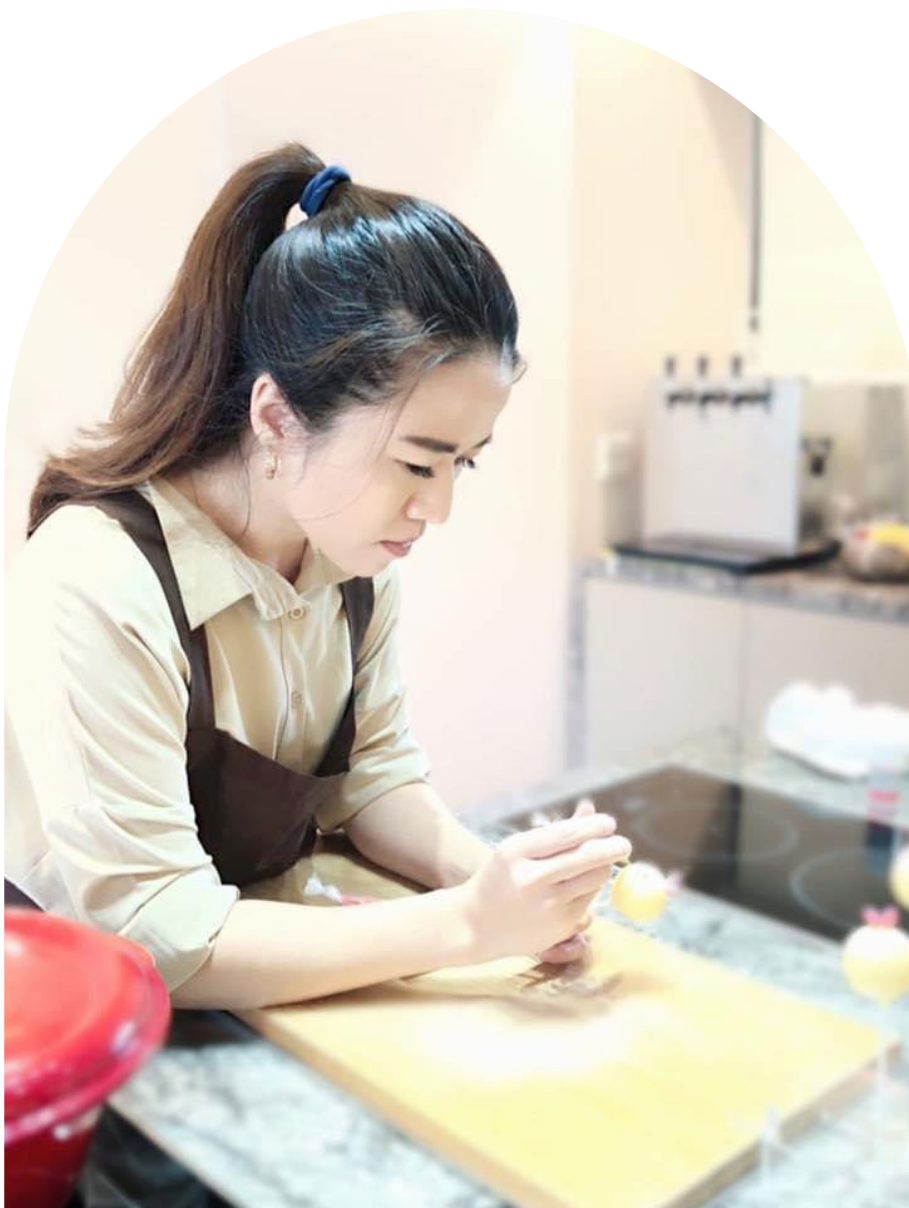
奇遇緣起

THE END

每一種食材都
閃閃發光
找到真正
幸福的滋味

All the ingredients are shining.
Find the real taste of happiness.





賴櫻梅 Hana

【亞爾浦氣泡料理食驗室】主持人

料理私廚 _ 經驗 3 年

專業講師 _ 經驗 5 年

擅長中式料理、義式料理、甜點

談「氣泡水的神奇料理作用」

01. 小寶拉：請問氣泡水料理為什麼大受歡迎？

Hana：氣泡水不僅促進新陳代謝，也有助於體重管理，更在料理上可以提升味覺的豐富層次感，從開胃菜到甜點都是最佳的搭配，將氣泡水與食材融合後，更能襯托出有層次的微妙風味。

02. 小寶拉：用氣泡水料理，在各種烹調方式上有哪些獨特效果？

Hana：洗滌：利用氣泡產生的震盪效果能夠清洗殘留在蔬菜水果上的農藥、粉塵，清潔的效率會比一般水高 2-3 倍，讓人食得更安心。

冰鎮：以低溫冰鎮來鎖住食材的鮮甜讓口感更 Q 彈。

醃漬：海鮮、肉類以氣泡水醃漬浸泡後，不但可去除腥味，還可讓肉質吃起來更軟嫩，也能夠縮短醃漬時間，更加入味。

燉煮：以氣泡水燉煲湯能夠突顯食材的原汁原味，展現清甜醇香，也能節省肉類燉煮的時間。

快炒：氣泡水入菜能夠延長蔬菜的鮮綠色澤，在烹調快炒過程中減緩氧化速度。氣泡水與雞蛋融合能夠輕鬆做出膨鬆軟嫩的口感。

油炸：以氣泡水調製的麵衣能夠輕鬆做出輕盈酥脆的炸物，不用擔心麵衣過厚會吸附過多油質喔。

甜點：在製作麵包上，氣泡水混和酵母後會產生二氧化碳，逐步強化麵團的發酵過程，增加鬆軟口感和風味。在製作海綿蛋糕上，想要簡單地創造出質地柔軟、口感蓬鬆的效果，氣泡水是小秘訣。

03. 小寶拉：工欲善其事，必先利其器，好的氣泡烹調設備應具有什麼條件？

Hana：純淨新鮮：好的料理必須也要有好的水質才能成就，使用好的淨水器才能製作純淨的氣泡水。

快速便利：隨開隨飲水量充足不必等待，讓料理變得更加有效率。



02.

燉物與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的燉物氣泡料理
用氣泡水烹調燉煮，最有效率
只須一半的烹調時間
入口即化，湯頭更入味
是現代媽咪的最佳燉物神器

When Little Paula
meets

02
sparkling water

燉物食譜

番茄牛肉湯

清燉苦瓜排骨湯

當歸人蔘雞湯

暖心養生雞湯

蒜香芋頭排骨湯

枸杞當歸魚湯

山藥雞湯

清燉牛肉湯

黑蒜香菇雞湯

羊肉蘿蔔滋補靚湯

氣泡水燉豬腳

馬鈴薯燉牛肉

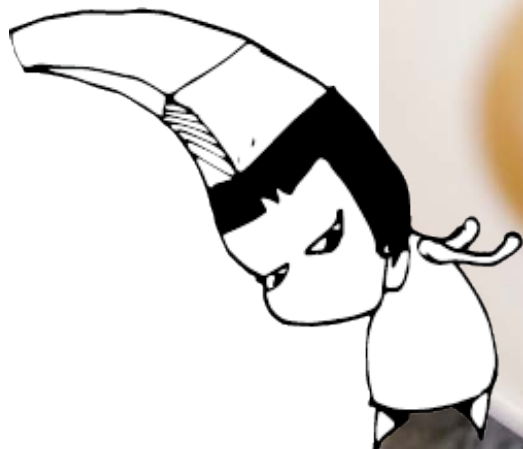


番茄牛肉湯



 65
MINS

 適合
4人





- 食材 -

氣泡水	適量
牛肋條	600g
紅蘿蔔	1 根
馬鈴薯	2 顆

牛番茄	5 顆
香菜	2 根
橄欖油	適量
洋蔥	1 顆

- 調料 -

鹽	適量
義式香料	少許

- 作法 -

1.



STEP1 /

牛番茄劃十字用滾水汆湯後去皮，牛肋條切大塊，馬鈴薯與紅蘿蔔切滾刀塊狀，洋蔥切塊，牛番茄一切四，香菜切段。

3.



STEP3 /

放入牛肋條煎炒至金黃微焦後放入氣泡水、馬鈴薯、紅蘿蔔及牛番茄，撒上義式香料。

2.



STEP2 /

取一鑄鐵鍋，開中小火，加入少許橄欖油，放入洋蔥，拌炒出香氣。

4.



STEP4 /

煮滾後，放進預熱好的蒸烤爐，並設定 100℃ 蒸 50 分鐘，取出後加入適量鹽調味、香菜即完成。

清燉苦瓜排骨湯



 60
MINS

 適合
4人





- 食材 -

氣泡水	2000cc
排骨	200g
苦瓜	1 條
紹興酒	少許
枸杞	適量

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
先將苦瓜去籽切塊備用。

2.



STEP2 /
用氣泡水汆燙排骨後加入苦
瓜、枸杞、氣泡水、紹興酒，
即可放入預熱好的蒸烤爐，
並設定 100°C 蒸 50 分鐘。

3.



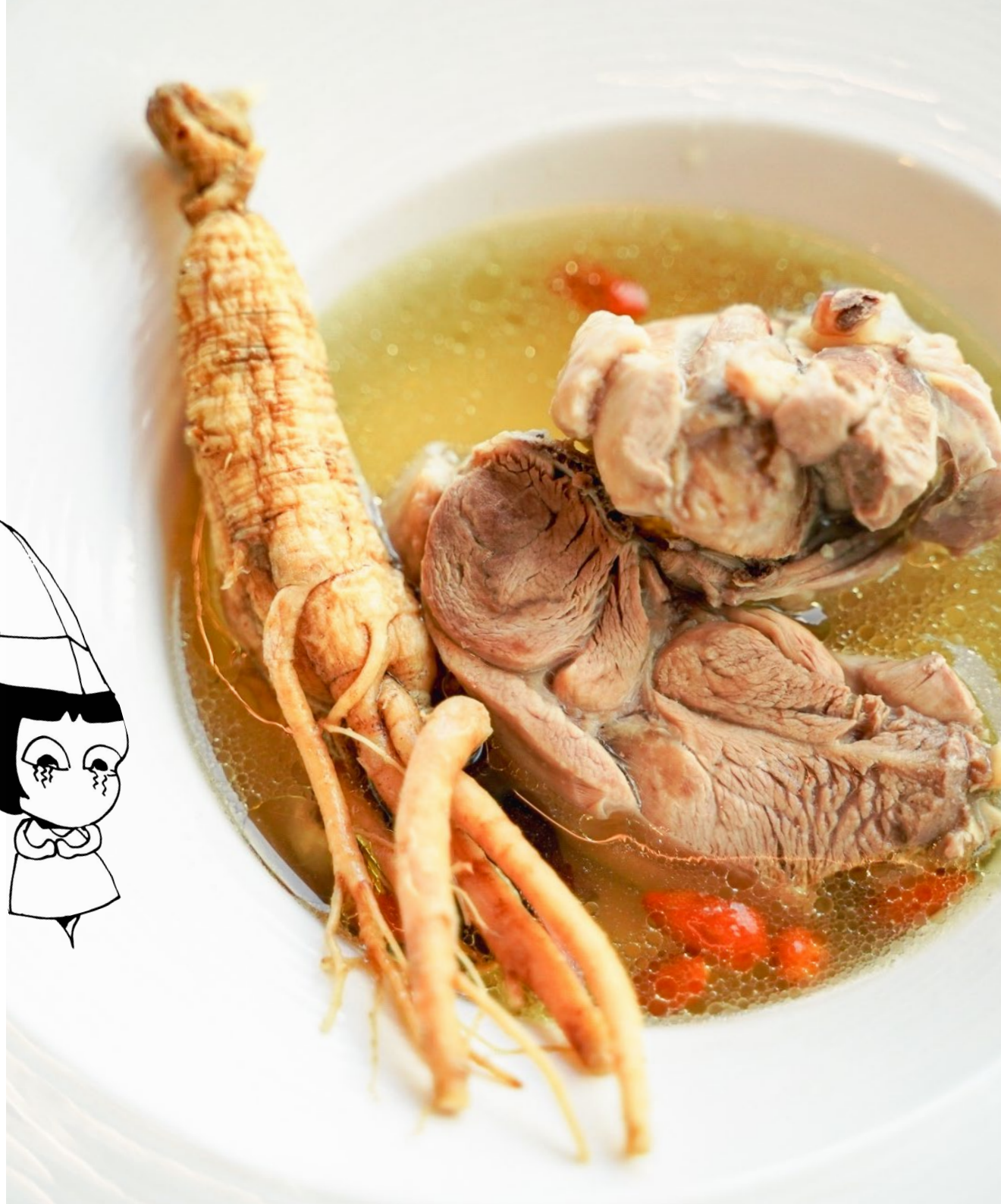
STEP3 /
取出後加入適量的鹽調味即
完成。
💡小撇步：可置於蒸烤爐內
燜 30 分鐘再取出做調味，
能夠讓使排骨更軟爛。

當歸人蔘雞湯



60
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	適量	紅棗	5 顆
雞腿肉	500 g	枸杞	1 大匙
人蔘	1 小把	當歸	2 片

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
先將雞腿肉洗淨，使用氣泡水
水汆燙雞肉，去腥除雜質後
放入湯鍋。

3.



STEP3 /
放入預熱好的蒸烤爐，並設
定 100℃ 蒸 50 分鐘後，加
入適量鹽調味即可完成。

2.



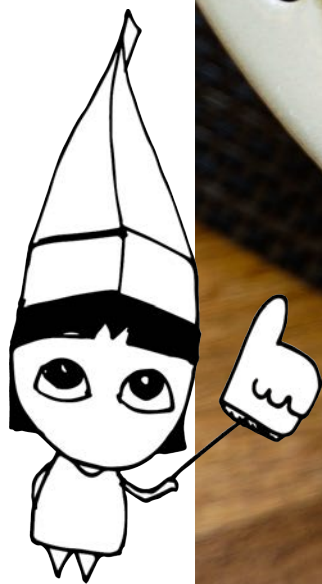
STEP2 /
將所有食材洗淨加入湯鍋
中，加入氣泡水至八分滿。

暖心養生雞湯



🕒 95
MINS

👥 適合
4-6人





- 食材 -

氣泡水	2000cc	枸杞	適量
全雞	1 隻 (約 1500g)	紹興酒	100cc
		紅棗	8 顆
薑	7 片		

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
將全雞洗淨，使用氣泡水汆燙全雞，去腥除雜質後洗淨。

2.



STEP2 /
將全雞放入容器，加入氣泡水及所有材料。

3.



STEP3 /
蒸烤爐預熱 100°C，放入食材以 100°C 蒸 90 分鐘後，加入適量鹽調味即完成。

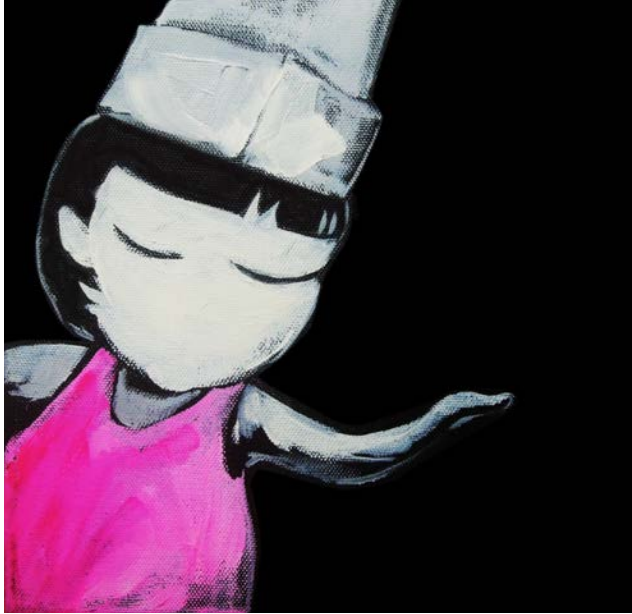
蒜香芋頭排骨湯



60
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	1500cc	蔥花	適量
排骨	600g	蒜頭	6 瓣
芋頭	600g		

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
將芋頭切塊洗淨，放入烤箱
設定上下火 200℃ 烤 20 分
鐘，取出備用。

3.



STEP3 /
將排骨與芋頭、蒜頭放入鍋
中，倒入氣泡水。

2.



STEP2 /
使用氣泡水汆燙排骨，煮出
雜質後以清水沖洗乾淨備
用。

4.



STEP4 /
放入預熱好的蒸烤爐中，並
設定 100℃ 蒸 50 分鐘，取
出後加入適量鹽調味、撒上
蔥花即完成。

枸杞當歸魚湯



50
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	1300cc	黃耆	15g
無刺虱目魚肚	2 片	米酒	200cc
當歸	4 片	枸杞	20g

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -



STEP1 /
先將虱目魚肚切塊洗淨，使用氣泡水汆燙後放入鍋中。



STEP2 /
依序加入當歸、枸杞、黃耆及米酒，倒入氣泡水。



STEP3 /
放入預熱好的蒸烤爐中，並設定 100℃ 蒸 40 分鐘，取出後加入鹽調味即完成。
💡 小撇步：虱目魚含有豐富胺基酸和維生素，當歸加上黃耆養生又補氣。

山藥雞湯



 65
MINS

 適合
4人





- 食材 -

氣泡水	1500 cc	枸杞	4g
土雞腿肉	2 支	薑	3 片
山藥	1 條	紅蘿蔔	1 根

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -



STEP1 /
土雞肉剝小塊，使用氣泡水
汆燙去雜質，再撈出用冷水
沖涼洗淨備用。



STEP2 /
山藥、紅蘿蔔去皮、切粗
條，將土雞肉塊、薑片、枸
杞一起放入湯盅中，加入氣
泡水，蓋上鍋蓋。



STEP3 /
將湯盅放入預熱好的蒸烤爐
中，設定 100°C 蒸約 1 小時
後，加入鹽調味即完成。

清燉牛肉湯



 70
MINS

 適合
4-5人





- 食材 -

氣泡水	1500cc	紅蘿蔔	1 根
牛肋條	600g	香菜	1 小把
洋蔥	1 顆	西洋芹	1 根
白蘿蔔	1 根	橄欖油	適量

- 調料 -

鹽	1 小匙
---	------

- 作法 -

1.



STEP1 /

將牛肋條切大塊備用，紅蘿蔔及白蘿蔔去皮切塊備用。取出炒鍋燒熱鍋底，放入橄欖油，加入西洋芹及洋蔥炒香，並加入牛肋條拌炒。

3.



STEP3 /

煮滾後即可蓋上鍋蓋放進預熱好的蒸烤爐，設定 100°C 蒸 1 小時後，取出後加入鹽、撒上香菜後即完成。

2.



STEP2 /

炒至牛肋條表面熟成後，即可放入湯鍋中，放入所有食材，加入氣泡水。

黑蒜香菇雞湯





- 食材 -

氣泡水	1500cc	鮮香菇	6 朵
土雞腿	2 支	薑	2 片
黑蒜	4 顆		

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -



STEP1 /
土雞腿剝小塊，使用氣泡水
汆燙去雜質，水滾後撈起備
用。



STEP2 /
將氣泡水加入鍋中，放入黑
蒜、薑片，煮沸後加入鮮香
菇及雞腿肉，蓋上鍋蓋即可
放入預熱好的蒸烤爐。



STEP3 /
蒸烤爐設定 100℃ 蒸 50 分
鐘，加入鹽調味即完成。

羊肉蘿蔔滋補靚湯

- 燉物 -
PART 10

60
MINS

適合
4人





- 食材 -

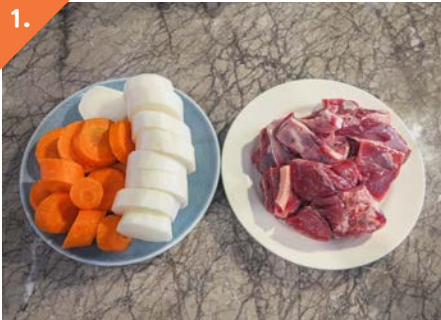
氣泡水	1500cc	紅棗	3 顆
羊肉	500g	薑	3 片
白蘿蔔	1 根	香菜	適量
紅蘿蔔	1 根	枸杞	少許

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
將羊肉、白蘿蔔、紅蘿蔔切塊備用。

3.



STEP3 /
將羊肉撈起放入鍋中，依序加入枸杞、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、薑片、氣泡水。

2.



STEP2 /
使用氣泡水氽燙羊肉去除腥味。

4.



STEP4 /
放入預熱好的蒸烤爐，並設定 100℃ 蒸 50 分鐘後，加入適量鹽調味，最後撒上香菜即完成。

氣泡水燉豬腳

- 燉物 -
PART 11

65
MINS

適合
6人





- 食材 -

氣泡水 600cc
豬腳 (中段) 6 塊
當歸 2g

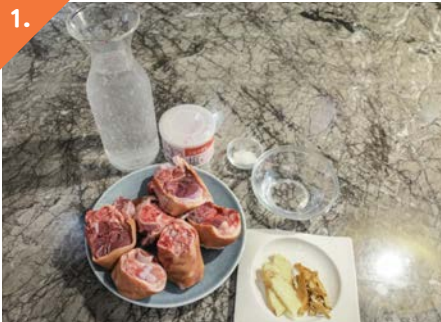
米酒 100cc
薑 3 片

- 調料 -

糖 1 小匙
鹽 1 小匙

- 作法 -

1.



STEP1 /
將薑切片備用。

2.



STEP2 /
使用氣泡水汆燙豬腳後，用冷水洗掉表面的雜質。

3.



STEP3 /
將所有食材放入鍋中，放入預熱好的蒸烤爐，並設定 100℃ 蒸 60 分鐘，取出後加入 1 小匙鹽與糖調味即完成。

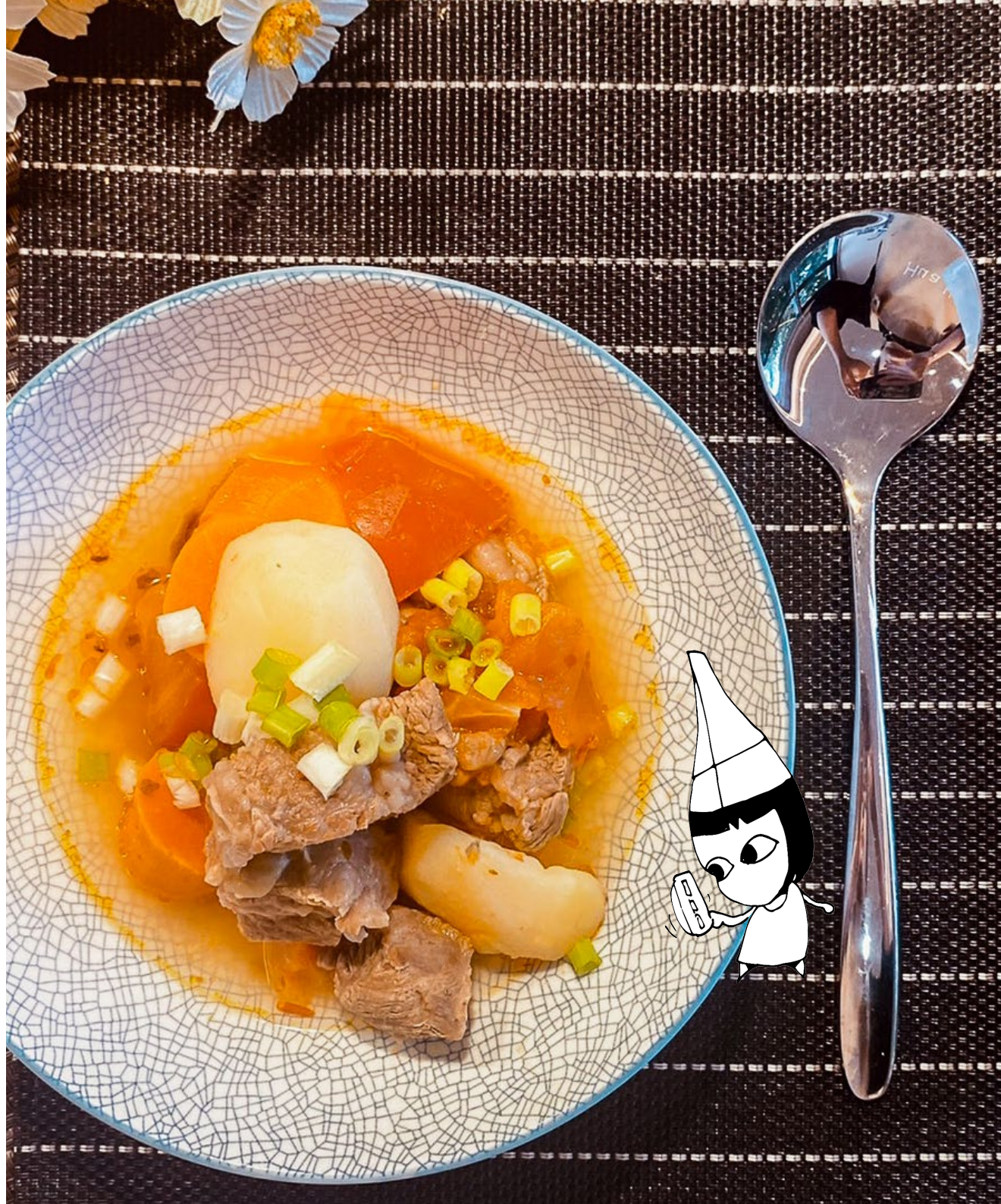
💡 小撇步：二氧化碳可以讓肉質軟化，也能讓豬腳更容易入味，蒸烤爐慢燉後入口即化，彈牙又軟 Q。

馬鈴薯燉牛肉

- 燉物 -
PART 12

50
MINS

適合
6-8人





- 食材 -

氣泡水	1200cc	番茄	4 顆
牛肋條	400g	蔥	1 根
馬鈴薯	3 顆	洋蔥	1 顆
紅蘿蔔	1 根	橄欖油	適量

- 調料 -

豆瓣醬	40g
義式香料	少許
鹽	適量

- 作法 -

1.



STEP1 /

取出鍋子倒入少許橄欖油，
將牛肋條與洋蔥加入拌炒。

3.



STEP3 /

將所有食材依序倒入鍋中，
加入氣泡水，大火煮滾後轉
小火，慢燉 30 分鐘後，加
入鹽調味後盛盤，撒上蔥花
即完成。

2.



STEP2 /

撒上義式香料及豆瓣醬，炒
至牛肉上色。



03.

炸物 / 烤物 與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的炸物 / 烤物氣泡料理

炸物用氣泡水烹調最美味

麵粉加上氣泡水，再裹上麵包粉下鍋油炸

外層酥脆香噴噴、內裡滑嫩多汁

無論炸雞、炸天婦羅、炸魚條、香草戰斧豬排

氣泡水可以加速香料入味、軟化肉質

是炸物與烤物的最好搭配

When Little Paula
meets

03
sparkling water

炸物 / 烤物食譜

英式炸魚

酥炸什錦天婦羅

唐揚炸雞

紐奧良炸雞翅

韓式海鮮蔬菜煎餅

糖醋排骨

香草戰斧豬排

小羔羊排

炸物 / 烤物食譜介紹



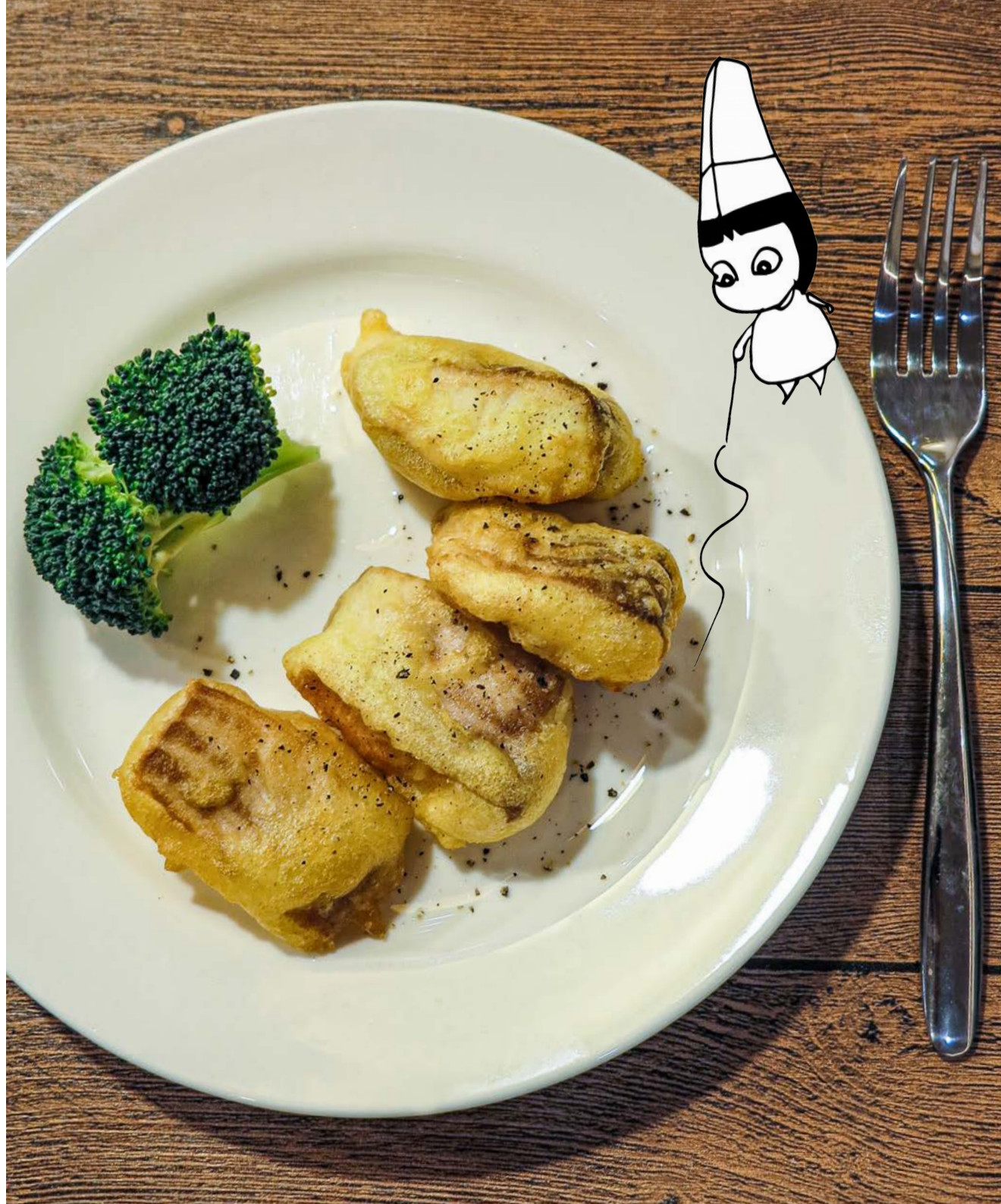
Artli

英式炸魚



 15
MINS

 適合
4人





- 食材 -

氣泡水 175cc

鯛魚 1 片

(約 140-190g)

酥炸粉 90g

葵花油 適量

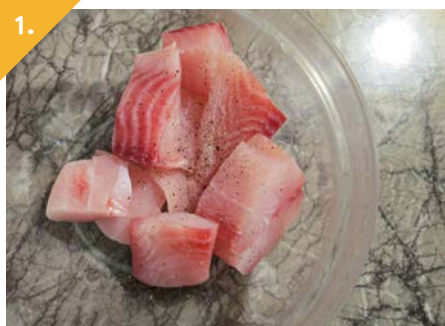
- 調料 -

鹽 少許

黑胡椒 少許

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將鯛魚片切塊，加入適量的鹽及黑胡椒調味後備用。

3.



STEP3 /

取出鍋子將葵花油倒入鍋中加熱，待油溫至 180℃後，將魚塊裹上麵糊放入鍋中，炸至金黃酥脆，撈起瀝油後即完成。

2.



STEP2 /

製作麵糊，將酥炸粉與氣泡水混合拌勻後加入少許的鹽備用。

酥炸什錦天婦羅

- 炸物 -
PART2

20
MINS

適合
4-6 人





- 食材 -

氣泡水	175cc	黃甜椒	1 顆
酥炸粉	90g	地瓜	1 顆
杏鮑菇	2 朵	南瓜	1 顆
紅甜椒	1 顆	茄子	1 根

- 調料 -

鹽	少許
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /
製作麵糊，將酥炸粉與氣泡水混合拌勻，加入少許的鹽備用。

2.



STEP2 /
將蔬菜切成片狀。

3.



STEP3 /
取出鍋子將葵花油倒入鍋中加熱，待油溫至 180°C，將蔬菜裹上麵糊放入鍋中，炸至金黃酥脆，撈起擺盤即完成。

唐揚炸雞



20
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水 50cc
去骨雞腿肉 300g
芥花油 適量

日式炸雞粉 100g
雞蛋 1 顆

- 調料 -

鹽 適量

- 作法 -

1.



STEP1 /
製作麵糊，將炸雞粉、雞蛋、氣泡水混合攪拌至無結塊狀備用。

2.



STEP2 /
將雞腿肉均勻裹上麵糊後，蓋上保鮮膜放入冰箱冷藏醃漬 1 小時。

3.



STEP3 /
取出油鍋倒入芥花油，待油溫至 180°C，即可將雞腿肉放入油鍋約 4 分鐘，炸至金黃上色，取出擺盤撒上胡椒粉即完成。

紐奧良炸雞翅



 15
MINS

 適合
4-6 人





- 食材 -

氣泡水	175cc
雞翅	7 支
酥炸粉	90g
芥花油	適量

- 調料 -

肯瓊粉	10g
香蒜粒	適量
黑胡椒	適量
番茄醬	1 小匙

- 作法 -

1.



STEP1 /

雞翅洗淨加入肯瓊粉、香蒜粒、黑胡椒、番茄醬後抓勻，放入冷藏醃漬 2 小時。

3.



STEP3 /

芥花油倒入鍋中，待油溫至 170-180℃，將雞翅放入鍋中約 3 分鐘，炸至上色即完成。

2.



STEP2 /

將酥炸粉與氣泡水混合攪拌至沒有結塊，再將雞翅裹上麵糊。

韓式海鮮蔬菜煎餅

- 炸物 -
PART5

20
MINS

適合
6人





- 食材 -

氣泡水	200cc
煎餅粉	200g
紅蘿蔔	50g
高麗菜	120g
青蔥	1 把

白蝦	6 尾
中卷	200g
芥花油	適量
雞蛋	1 顆

- 調料 -

鹽	適量
白胡椒	適量

- 作法 -

1.



STEP1 /
先將紅蘿蔔與高麗菜切絲、
青蔥切段、白蝦與中卷切小
塊備用。

3.



STEP3 /
把食材倒入麵糊中拌均。

2.



STEP2 /
製作麵糊，將煎餅粉與雞
蛋、氣泡水混合拌均，加入
白胡椒及鹽調味。

4.



STEP4 /
取出平底鍋，加入芥花油，
倒入麵糊鋪平，以中小火煎
至兩面金黃上色即完成。

糖醋排骨





- 食材 -

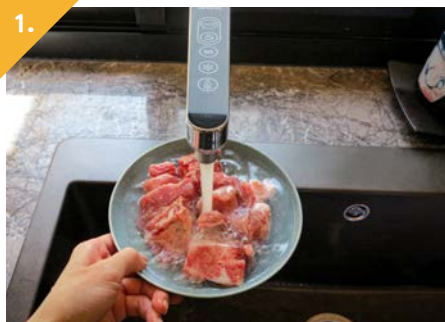
氣泡水	1500cc	蔥	1 把
豬肋排	400g	白芝麻	少許
薑	4 片	橄欖油	適量

- 調料 -

米酒	2 匙
醬油	4 匙
醬油膏	2 匙
砂糖	3 匙
香醋	4 匙

- 作法 -

1.



STEP1 /
先將肋排浸泡於氣泡水中
30 分鐘，可去除肋排中的
雜質及腥味。

3.



STEP3 /
鍋內倒油燒熱後，把蔥薑放
入爆香，再加入排骨，大火
翻炒至肋排上色後加入糖醋
汁。

2.



STEP2 /
調製糖醋汁，取一容器加入
米酒、醬油、醬油膏、砂糖、
醋，攪拌均勻備用即可。

4.



STEP4 /
拌炒均勻後倒入的氣泡水，
大火煮滾後轉小火慢燉 20
分鐘，掀開鍋蓋轉大火收
汁，起鍋前撒上白芝麻即完
成。

香草戰斧豬排

- 炸物 -
PART 7

15
MINS

適合
2人





- 食材 -

氣泡水	200cc
戰斧豬排	2 塊
小茴香	少許

月桂葉	少許
百里香	少許
葵花油	適量

- 調料 -

醬油	15cc
匈牙利紅椒粉	少許
黑胡椒粒	少許

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將烤箱預熱至 230°C，將戰斧豬排與所有香料、氣泡水混合醃漬 20 分鐘。

💡小撇步：氣泡水能夠加速香料入味及軟化肉質。

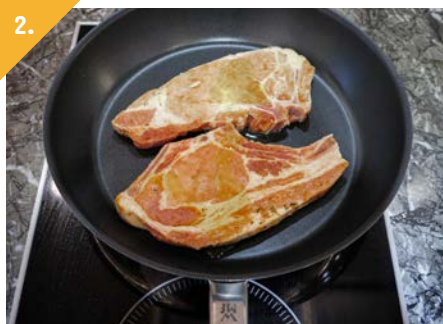
3.



STEP3 /

放入已預熱完成的烤箱，設定以 230°C 烤 3 分鐘。

2.



STEP2 /

取出鍋子倒入葵花油，將醃漬好的豬排表面水份擦乾，以中火將兩面油煎 2 分鐘上色。

4.



STEP4 /

出爐後靜置 5 分鐘即完成。

小羔羊排





- 食材 -

氣泡水	100cc
小羔羊排	6 塊
葵花油	適量

- 調料 -

蒙特婁調味粉	30g
醬油	10cc

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將烤箱預熱至 230°C，將所有食材混合氣泡水醃漬 20 分鐘。

💡小撇步：氣泡水能夠加速香料入味及軟化肉質。

2.



STEP2 /

取出鍋子倒入葵花油，將醃漬好的羊排表面水份擦乾，以中火將兩面油煎 2 分鐘上色。

3.



STEP3 /

放入已預熱完成的烤箱，設定以 230°C 烤 2 分鐘，出爐後靜置 4 分鐘即完成。



04.

炊物與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的炊物氣泡料理

氣泡水是炊物的最佳速配

可以快速軟化料理，但保持口感滑嫩的彈性

因為炊煮時間較短，反而保留了食物的原味與口感

讓媽咪快速上菜卻更好吃

When Little Paula
meets

04
sparkling water

炊物食譜

野菇炊飯

台式鹹粥

東坡肉

白菜豆腐海鮮煲

滑嫩玉子燒

綜合滷味

咖哩飯

鮭魚燉飯



野菇炊飯



40
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	2 杯
白米	2 杯
鴻喜菇	1 盒
橄欖油	適量

紅蘿蔔	1 根
香菜	適量
紅蔥頭	1 顆

- 調料 -

鹽	少許
醬油	少許

1.



STEP1 /
先將紅蘿蔔切絲、鴻喜菇撥
小朵備用。

2.



STEP2 /
熱鍋後將鴻喜菇倒入乾炒，
炒出香菇氣味後，加入紅蔥
頭及紅蘿蔔絲，倒入適量橄
欖油拌炒均勻，再加入少許
的醬油及鹽調味。

3.



STEP3 /
將 2 杯白米洗淨後倒入容器
內，加入 2 杯氣泡水，將炒
好的料鋪上去放進預熱好的
蒸烤爐，設定 100℃ 蒸 30
分鐘後取出，稍微攪拌後裝
盤擺上香菜即完成。

台式鹹粥



- 炊物 -
PART2



70
MINS



適合
4-6 人





- 食材 -

氣泡水	1500 cc	乾香菇	3 朵
白米	350g	蔥	1 根
豬肉絲	80g	紅蔥頭	15g
蝦米	30g	葵花油	適量

- 調料 -

鹽	少許
料理米酒	少許

1.



STEP1 /

豬肉絲洗淨瀝乾，放入大碗中，加入所有醃料拌勻，醃約 1 分鐘備用。

3.



STEP3 /

熱鍋倒入少許油燒熱，放入紅蔥頭片，小火爆香，再放入豬肉絲及香菇、蝦米炒出香氣。

2.



STEP2 /

將香菇洗淨泡軟後切絲；蝦米洗淨泡入加水的料理米酒浸泡至軟，撈出瀝乾備用。

4.



STEP4 /

取一鍋子倒入白米、氣泡水及作法 3 材料，煮滾後，放入預熱好的蒸烤爐，並設定 100°C 蒸約 1 小時，取出加入鹽調味，再撒上蔥花即可。

東坡肉



120
MINS

適合
2-3 人





- 食材 -

氣泡水 800cc
五花肉 1 塊
(約 12x14cm)
葵花油 適量

薑 1 塊
蒜頭 3 顆
蔥 3 根

- 調料 -

紹興酒 200cc
醬油 250cc
砂糖 20g
冰糖 10g

1.



STEP1 /

五花肉塊放入烤箱，設定 230°C 上下火烤 15 分鐘，烤至六面微金黃上色。

3.



STEP3 /

放入烤好的五花肉塊，將五花肉皮朝下，加入氣泡水蓋過肉塊，嚐一下味道可微調醬油和冰糖，大火煮滾後轉小火蓋上鍋蓋。

2.



STEP2 /

鍋中加入油爆香蒜頭、蔥段、薑片，炒香後放入砂糖，中火炒至焦糖色，加入醬油、冰糖、紹興酒。

4.



STEP4 /

放入預熱好的蒸烤爐，設定 100°C 蒸 60 分鐘，燜 30 分鐘後即完成。

白菜豆腐海鮮煲



- 炊物 -
PART 4

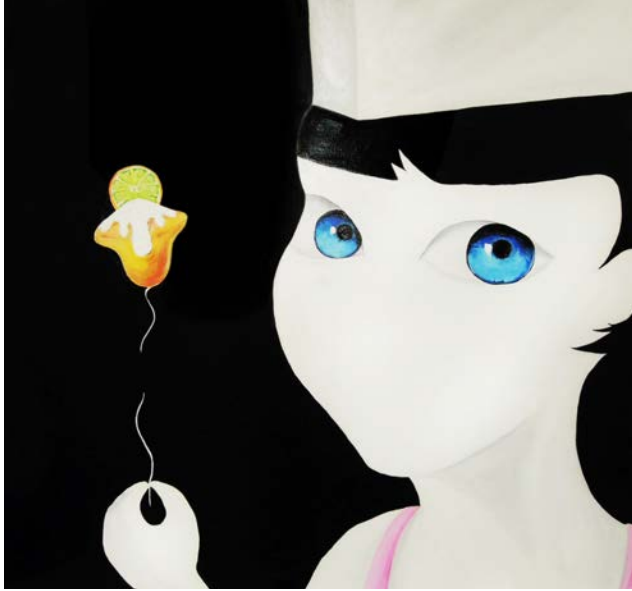


30
MINS



適合
4-6 人





- 食材 -

氣泡水	1000cc	中卷	300g
白菜	300g	香菜	適量
紅蘿蔔	30g	木耳	2 大朵
金針菇	1 小包	芥花油	適量
雞蛋豆腐	1 盒		

- 調料 -

鹽	少許
---	----

1.



STEP1 /

先將豆腐切塊，取出平底鍋煎至兩面上色備用。

2.



STEP2 /

白菜洗淨後切大塊、紅蘿蔔及木耳切絲、金針菇洗淨切小段、中卷切塊，取出鍋子將白菜放入鍋中，依序加入紅蘿蔔絲、木耳、金針菇、中卷、豆腐，最後倒入氣泡水後蓋上鍋蓋。

3.



STEP3 /

大火煮滾後轉小火煮 20 分鐘，加入適量鹽做調味，最後撒上香菜即完成。

滑嫩玉子燒



15
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	15cc
雞蛋	4 顆
無鹽奶油	10g

- 調料 -

鹽	1 小匙
---	------

1.



STEP1 /

先將雞蛋打散後，加入鹽及氣泡水攪拌均勻，取出鍋子以中火加熱放入奶油，待奶油融化後轉小火。

2.



STEP2 /

倒入 1/3 的蛋液平均鋪平，待底部成型後把邊緣輕輕捲起，置於鍋邊。

3.



STEP3 /

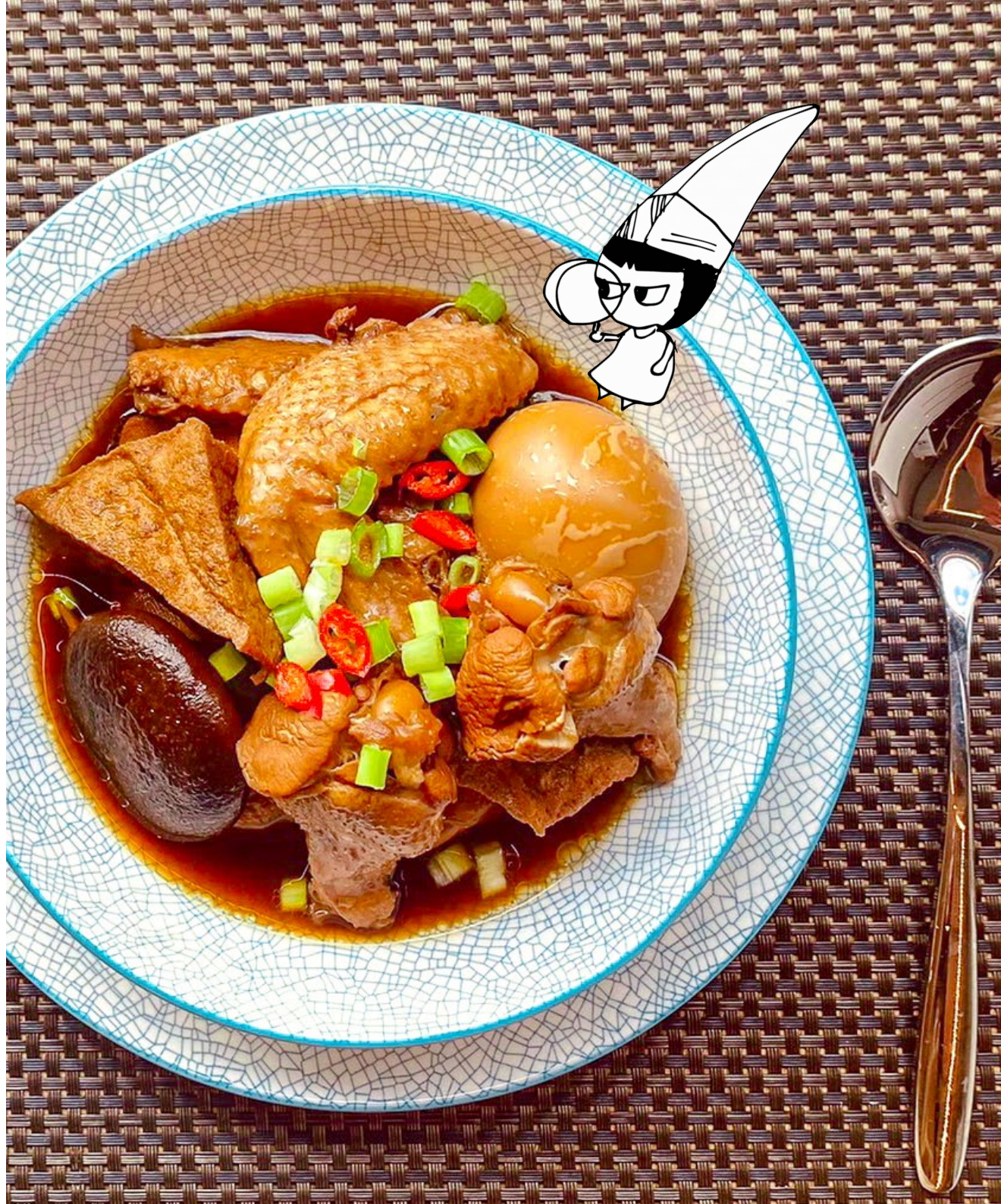
再倒入 1/3 蛋液，待蛋皮成型後繼續捲起後再倒入剩餘蛋液，最後捲完成型後即完成。

綜合滷味



45
MINS

適合
6-8 人





- 食材 -

氣泡水	1500cc
豆干	8 片
雞蛋	8 顆
雞翅	10 支
棒棒腿	10 支
香菇	6 朵
油豆腐	8 塊

- 調料 -

滷包	1 包	紹興酒	15cc
蔥	1 根	醬油	350cc
辣椒	1 根	冰糖	30g
紅蔥頭	2 顆		
蒜頭	2 顆		
薑	2 片		
葵花油	適量		

1.



STEP1 /

先取一鍋熱水將雞蛋煮熟後剝殼，將蔥及辣椒切段、紅蔥頭及蒜頭切末備用。

2.



STEP2 /

取出鍋子加熱倒入葵花油，加入蔥段、辣椒段、薑片、紅蔥頭及蒜末爆香，加入雞翅及棒棒腿，炒至外表上色，倒入紹興酒，依序加入醬油及冰糖。

3.



STEP3 /

再倒入氣泡水，將所有食材加入鍋中轉大火，待煮滾後蓋上鍋蓋，小火燉煮 30 分鐘即完成。

咖哩飯





- 食材 -

氣泡水	1600cc
里肌肉片	1 盒
白米	100g
洋蔥	1 顆

- 調料 -

橄欖油	適量	咖哩塊	1 盒
馬鈴薯	2 顆		
紅蘿蔔	1 根		

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將橄欖油倒入鍋中加熱，把洋蔥及里肌肉片炒至上色，倒入 1500cc 氣泡水，加入馬鈴薯及紅蘿蔔大火煮滾。

3.



STEP3 /

加入咖哩塊，攪拌融化後，開小火慢燉 30 分鐘，咖哩即完成。

💡小撇步：也可放入蒸烤爐設定 100℃ 蒸 30 分鐘，安全免顧火、加速入味。

2.



STEP2 /

加入馬鈴薯及紅蘿蔔，倒入 1500cc 氣泡水，用大火煮滾。

4.



STEP4 /

取一容器將白米洗淨，加入 100cc 氣泡水，放入預熱好的蒸烤爐，並設定 100℃ 蒸 30 分鐘，香 Q 白飯即完成，盛盤裝飾後，咖哩飯即完成。

鮭魚燉飯



45
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	120cc
鮭魚	300g
白米	100g

橄欖油	適量
鴻喜菇	1 包

- 調料 -

黑胡椒	少許
義式香料	少許
鹽	少許

1.



STEP1 /
將鮭魚切小塊備用，鴻喜菇
撥小朵備用。

3.



STEP3 /
加入鮭魚煎至表面上色，撒
上義式香料、黑胡椒、少許
鹽即可盛盤備用。

2.



STEP2 /
取出鍋子先開大火熱鍋，加
入鴻喜菇乾炒，倒入適量橄
欖油快速翻炒。

4.



STEP4 /
取出容器將白米洗淨後倒入
氣泡水，鋪上炒好的鮭魚及
鴻喜菇，放入預熱好的蒸烤
爐，並設定 100℃ 蒸 30 分
鐘即完成。



05.

涼拌 / 快炒 與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的涼拌 / 快炒氣泡料理
冰冰涼涼攝氏 7°C 的氣泡水是涼拌的最佳絕配

剛燙起來的義大利麵、蔬菜、花枝等
用冰涼的氣泡水冰鎮一下後
口感 Q 彈、爽脆，保持蔬菜鮮嫩翠綠
是夏季涼拌 / 快炒最得力的小幫手

When Little Paula
meets

05
sparkling water

涼拌 / 快炒食譜

涼拌海鮮義大利麵

夏日涼拌海鮮沙拉

翠綠油菜

時蔬海鮮白醬拌飯



涼拌海鮮義大利麵



- 涼拌 -
PART 1

20
MINS

適合
4-6人





- 食材 -

氣泡水	適量
義大利麵	250g
辣椒	1 根
檸檬汁	30cc

- 調料 -

味醂	300cc
黑胡椒	適量
鹽	少許

- 作法 -

1.



STEP1 /

取一鍋熱水加入鹽煮沸，放入蝦子燙熟取出，再使用氣泡水冰鎮。

3.



STEP3 /

再取一鍋熱水加入鹽，煮沸加入義大利麵煮 12 分鐘。

2.



STEP2 /

將蔥及辣椒切末放入鍋中，加入味醂、檸檬汁、橄欖油、鹽及黑胡椒，適量調味備用。

4.



STEP4 /

撈起煮熟的義大利麵，放入氣泡水中冰鎮約 2 分鐘，瀝乾後放入醬汁中拌勻，使其麵條充分吸附醬汁，加入蝦子擺盤即可完成。

夏日涼拌海鮮沙拉

· 涼拌 ·
PART2

15
MINS

適合
4人





- 食材 -

氣泡水	600cc	玉米筍	2 根
綜合生菜	1 盒	香菇	1 朵
橄欖油	30cc	番茄	1 顆
中卷	1 尾	檸檬汁	30cc

- 調料 -

味醂	300cc
黑胡椒	適量
鹽	少許

- 作法 -

1.



STEP1 /
先將中卷切段、番茄切片備用。

3.



STEP3 /
燙熟撈起放入 200cc 氣泡水中冰鎮備用。
💡小撇步：中卷待水滾即可先撈起以免過熟。

2.



STEP2 /
400cc 氣泡水倒入鍋中加熱煮沸，加入香菇、玉米筍、中卷。

4.



STEP4 /
將味醂、檸檬汁、橄欖油、黑胡椒、鹽混合拌均即完成醬汁，將生菜、番茄擺盤後，鋪上中卷、淋上醬汁即完成。

翠綠油菜



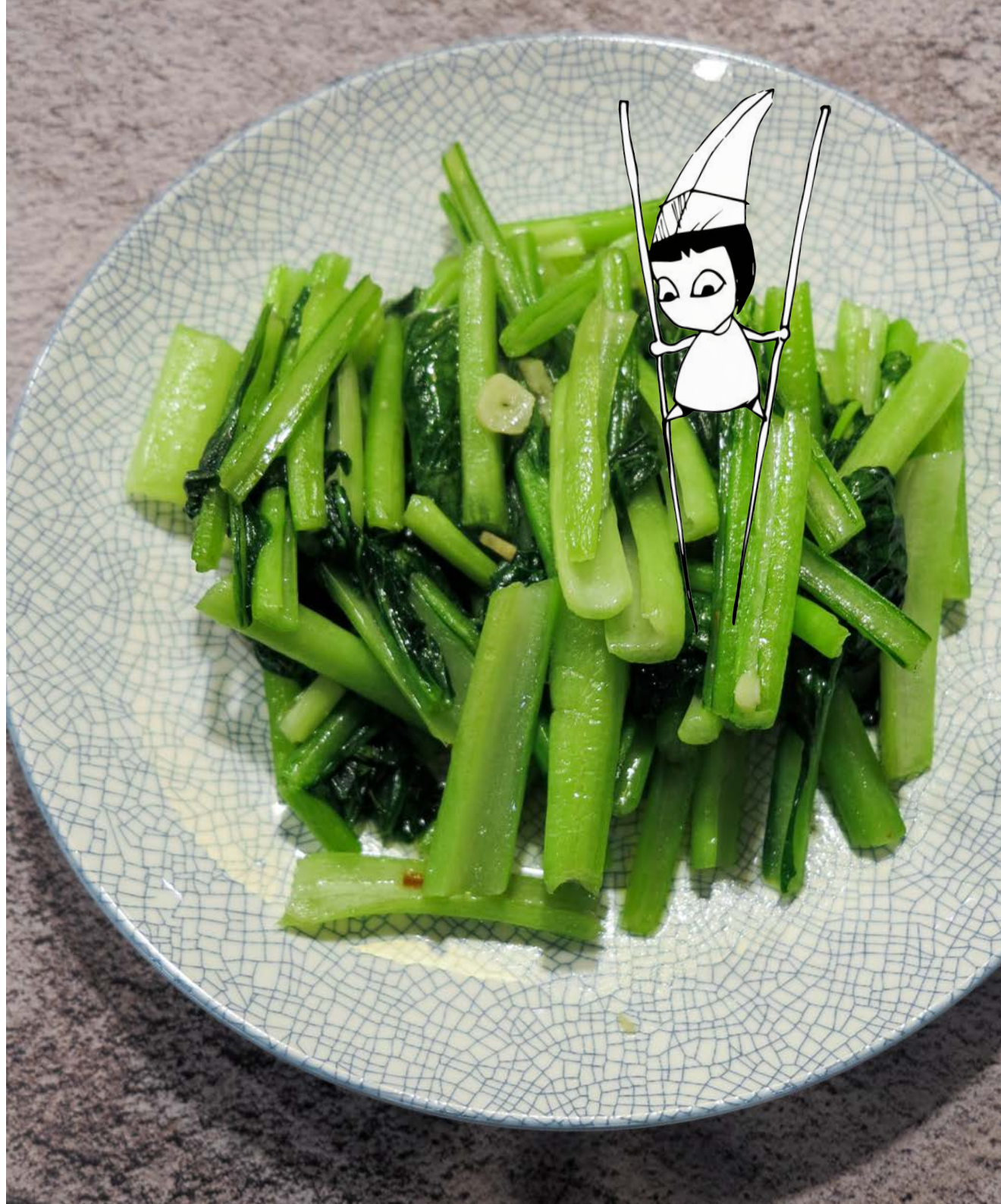
- 涼拌 -
PART3



10
MINS



適合
4人





- 食材 -

氣泡水	300cc
油菜	1 把

芥花油	適量
蒜頭	3 顆

- 調料 -

鹽	適量
---	----

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將氣泡水中加入一匙鹽，將油菜洗淨後泡入氣泡水中。

💡小撇步：氣泡水能有效的清除葉菜蔬果上的農藥殘留，並且在快炒過程中維持蔬菜鮮綠色澤。

2.



STEP2 /

將油菜切段，蒜頭切末備用。

3.



STEP3 /

鍋內倒油燒熱後，將蒜頭放入爆香，再加入油菜及適量鹽大火拌炒，大火快速拌炒至軟化後即完成。

時蔬海鮮白醬拌飯



- 涼拌 -
PART 4



20
MINS



適合
2人





- 食材 -

氣泡水	900cc
白米	100g
中卷	1 尾
花枝	1 尾
蝦仁	8 隻
紅蘿蔔	1 根
墨西哥鮑魚	1 塊
玉米筍	1 盒

綠色花椰菜	1 朵
蒜頭	3 顆
洋蔥	半顆
黑芝麻	少許
中筋麵粉	30g
鮮奶	400cc
無鹽奶油	少許

- 調料 -

黑胡椒粒	少許
鹽	少許

- 作法 -

1.



STEP1 /

將食材切小備用，在鍋子倒入 500cc 氣泡水及 1 小匙鹽，水滾後加入玉米筍、花椰菜、紅蘿蔔，燙熟後倒入 300cc 氣泡水冰鎮備用。

3.



STEP3 /

煮滾後加入少許鹽及黑胡椒粒調味，倒入冰鎮後的海鮮拌均。

2.



STEP2 /

將中筋麵粉與鮮奶混合攪拌均勻成麵糊備用，將蒜頭切末、洋蔥切丁備用，取出炒鍋轉中火倒入奶油，融化後加入蒜末及洋蔥丁，炒香後加入麵糊。

4.



STEP4 /

取出容器將白米洗淨後倒入 100cc 氣泡水，放入預熱好的蒸烤爐，並設定 100℃ 蒸 30 分鐘，將蔬菜及白飯擺盤，淋上醬料、撒上黑芝麻即完成。



06.

甜點與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的氣泡料理甜點

甜點也可以加氣泡水？當然囉！

加上了氣泡水的麵粉，發酵的效果更佳！

吃起來口感更鬆、更軟、更 Q 彈

氣泡水是好吃甜點的魔術師

When Little Paula
meets

06
sparkling water

甜點食譜

法式香草麵包

蜂蜜水果鬆餅

鳳梨果凍

冰糖銀耳甜湯

古早味海綿蛋糕

動物造型吐司



法式香草麵包



- 甜點 -
PART 1



90
MINS



適合
4-6人





- 食材 -

氣泡水	180cc	鹽	5g
高筋麵粉	280g	細砂糖	25g
橄欖油	20g	綜合義大利香料	1 大匙
即溶酵母粉	3g		

- 作法 -

1.



STEP1 /

將即溶酵母粉、糖加入氣泡水並混合拌均備用，將綜合義大利香料加入高筋麵粉中，以低速攪拌，再將即溶酵母粉及氣泡水分三次加入。

2.



STEP2 /

依序將鹽、橄欖油加入麵團中，以高速攪拌至麵團表面光滑不沾盆，蓋上濕布進行第一次發酵，時間約 45-50 分鐘，至麵團膨大一倍，手指按下不會回彈即完成。

3.



STEP3 /

取出麵團拍打後，蓋上濕布，進行第二次發酵，時間約 40-45 分鐘，發酵完成後，於表面灑上麵粉、劃刀、噴水，即可放入預熱好的烤箱，設定 220°C 烤 20 分鐘即完成。

蜂蜜水果鬆餅



- 甜點 -
PART2



15
MINS



適合
4人





- 食材 -

氣泡水	90 cc	植物油	10g
鬆餅粉	180g	哈密瓜	半顆
雞蛋	1 顆	棉花糖	適量
蜂蜜	30g		

- 作法 -



STEP1 /
將蛋、鬆餅粉及氣泡水混合
拌勻。



STEP2 /
加入植物油，並攪拌均勻。



STEP3 /
取出平底鍋預熱後轉中小火，
將麵糊倒入平底鍋，並待表
面佈滿氣泡時翻面，煎約 30
秒上色後即完成，最後可依
個人喜好加水果擺飾，淋上
蜂蜜、撒棉花糖即完成。

鳳梨果凍



- 甜點 -
PART3



120
MINS



適合
2人





- 食材 -

氣泡水	200cc	吉利丁片	2 片
鳳梨	100g	萊姆	1 顆
砂糖	40g		

- 作法 -



STEP1 /
先將吉利丁片放入氣泡水中
浸泡，泡軟後撈起備用。



STEP2 /
將鳳梨切丁放入鍋中加入砂
糖翻炒，並加入幾滴萊姆
汁，煮滾後關火。



STEP3 /
取一鍋子，將翻炒後的鳳梨倒
入氣泡水及吉利丁片中攪拌，
攪拌至吉利丁片溶解即可裝
瓶，靜置 5 分鐘後即可放入
冷藏，冰涼更可口。

冰糖銀耳甜湯



- 甜點 -
PART 4



70
MINS



適合
4人





- 食材 -

氣泡水	2000cc	紅棗	6 顆
白木耳	100g	枸杞	適量
冰糖	100g		

- 作法 -



STEP1 /
用氣泡水將紅棗及枸杞清洗
後瀝乾。



STEP3 /
放入預熱好的蒸烤爐，並設定
100°C蒸 60 分鐘。



STEP2 /
將新鮮白木耳洗淨，連同紅
棗、枸杞及氣泡水一起加入
鍋中。



STEP4 /
取出加入冰糖調味即完成。
💡小撇步：完成蒸煮後，可讓
銀耳置於蒸烤爐內續燜 30 分
鐘後再取出做調味，木耳豐
富膠質讓湯品更濃稠綿密。

古早味海綿蛋糕



- 甜點 -
PART5



50
MINS



適合
4-6人





- 食材 -

氣泡水 15 cc
低筋麵粉 75g
雞蛋 3 顆

奶油 15g
砂糖 40g
蜂蜜 5g

- 作法 -

1.



STEP1 /

先將雞蛋打入鍋中加入砂糖及蜂蜜拌勻，取一盆 50-60°C 熱水，將蛋液隔水加熱至 40°C。

3.



STEP3 /

將麵糊倒入 6 吋模型中，放入預熱好的烤箱，並設定 170°C 烤 30 分鐘。

2.



STEP2 /

將蛋液打發後倒入低筋麵粉，以切拌方式拌均後，加入融化奶油及氣泡水。

4.



STEP4 /

取出倒扣，放涼後脫模即完成。

動物造型吐司



- 甜點 -
PART 6

150
MINS

適合
4-6人





- 食材 -

氣泡水	30cc	砂糖	20g
高筋麵粉	200g	鹽	1g
牛奶	120cc	酵母粉	3g
鈕扣巧克力	10g	抹茶粉	5g
無鹽奶油	25g	(或可可粉)	

- 作法 -

1.



STEP1 /

攪拌機倒入高筋麵粉、砂糖、酵母粉、鹽以低速混合攪拌，分次加入牛奶及氣泡水高速攪拌 5 分鐘，加入奶油繼續攪拌至麵團拉開呈薄膜狀。

3.



STEP3 /

鬆弛完成後，將麵團攤平，持捍麵棍上下延展後捲起，麵團收口朝底部擺放，放入吐司模中，再放入烤箱進行第二次發酵 40 分鐘，發酵完成後，將麵團置於烤盤上。

2.



STEP2 /

取出 130g 麵團與抹茶粉 (或可可粉) 混合均勻，兩色麵團分別放入鋼盆，蓋上濕布放入烤箱發酵 50 分鐘後，取出做排氣將收口成圓，靜置 10 分鐘待麵團鬆弛。

4.



STEP4 /

放入已完成預熱 200°C 的烤箱中，設定 180°C 上下火烤 30 分鐘即完成，取出吐司放涼後切片，將鈕扣巧克力隔水加熱融化裝入擠花袋，繪製出五官即完成。



07.

調飲與氣泡水的邂逅

廚師小寶拉發現：你所不知道的各式氣泡調飲

各式調飲，只要加上冰冰涼涼的氣泡水

清涼爽口好喝極了！

無論是果汁、咖啡、whisky、vodka

加了氣泡水後，從口感、色澤、到氛圍都立刻升級

氣泡水是夏天調飲的必備元素！

When Little Paula
meets

07
sparkling water

調飲食譜

漂浮氣泡咖啡

奇異果藍洋氣泡飲

柳橙 Mojito

檸檬梅子氣泡酒

蜜桃可爾必思泡泡飲

百香果氣泡酒

莓好時光

蜂蜜南瓜氣泡飲

威士忌蘇打

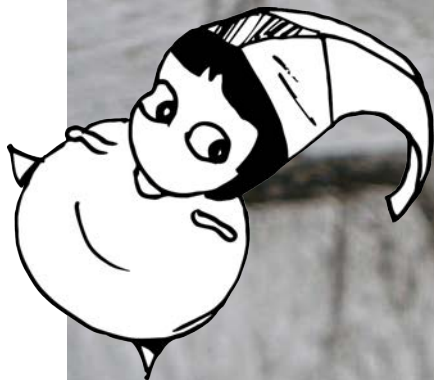
玫瑰鮮果氣泡飲

芒果多多氣泡飲

蜂蜜檸檬蘇打



漂浮氣泡咖啡





- 食材 -

氣泡水	200cc	冰淇淋	1 球
濃縮咖啡	50ml	冰塊	適量
薄荷葉	少許		

- 作法 -

1.



STEP1 /
將濃縮咖啡倒入杯中，加入
冰塊。

2.



STEP2 /
緩緩倒入氣泡水。

3.



STEP3 /
再加上冰淇淋，最後放上薄
荷葉裝飾即完成。

奇異果藍洋氣泡飲



02
MINS



適合
1人





- 食材 -

氣泡水	150cc	柳丁	1 顆
奇異果	1 顆	藍柑橘果露	適量

- 作法 -



STEP1 /
將奇異果去皮切丁放入杯中。



STEP2 /
加入氣泡水。



STEP3 /
加入藍柑橘果露。



STEP4 /
將柳丁切片斜放杯緣即完成。

柳橙 Mojito





- 食材 -

氣泡水	150cc	柳橙	1/4 顆
蘭姆酒	40cc	檸檬	半顆
柳橙汁	10cc	薄荷葉	10 片
砂糖	15g	碎冰	適量

- 作法 -

1.



STEP1 /

將檸檬切成小丁塊，再跟砂糖、薄荷葉一起放進杯子裡。

3.



STEP3 /

倒入蘭姆酒後加入碎冰，再注入氣泡水至八分滿高度，攪拌均勻。

2.



STEP2 /

以搗棒將杯內的材料搗過，搗出檸檬汁及薄荷葉汁液即可。

4.



STEP4 /

最後加入柳橙汁及柳橙丁，放上薄荷葉裝飾即完成。

檸香梅子氣泡酒





- 食材 -

氣泡水	200cc	檸檬汁	5cc
梅酒	150cc	檸檬	1 片
鹽	適量		

- 作法 -



STEP1 /
將杯口用檸檬汁塗抹一圈
後，再於杯緣抹上鹽。



STEP2 /
倒入梅酒後加入檸檬汁。



STEP3 /
最後倒入氣泡水，放上檸檬
片裝飾即完成。

蜜桃可爾必思泡泡飲



02
MINS

適合
1人





- 食材 -

氣泡水	150cc	檸檬片	1 片
濃縮可爾必思	30cc	冰塊	適量
水蜜桃	1/4 顆	薄荷葉	2-3 片

- 作法 -



STEP1 /
將水蜜桃切塊後放入杯中。



STEP2 /
倒入濃縮可爾必思。



STEP3 /
再加入冰塊。



STEP4 /
最後倒入氣泡水，放上檸檬片及薄荷葉裝飾即完成。

百香果氣泡酒





- 食材 -

氣泡水	150cc	紅酒	40cc
百香果	20cc	冰塊	適量

- 作法 -



STEP1 /
將百香果倒進杯中。



STEP2 /
加入冰塊。



STEP3 /
緩緩倒入紅酒。



STEP4 /
注入氣泡水，攪拌一下混合
果肉飲用更具風味。

莓好時光





- 食材 -

氣泡水	200cc	冰塊	少許
草莓	3-4 顆	薄荷葉	4-5 片
(或草莓果醬適量)			

- 作法 -

1.



STEP1 /
將草莓搗碎後放進杯中。

3.



STEP3 /
加入薄荷葉。

2.



STEP2 /
加入冰塊。

4.



STEP4 /
注入氣泡水，攪拌後即完成。

蜂蜜南瓜氣泡飲





- 食材 -

氣泡水	200cc	蜂蜜	15cc
南瓜	適量	冰塊	少許

- 作法 -



STEP1 /
將南瓜蒸煮至軟爛後，壓製成泥狀，並放入杯中。



STEP2 /
加入蜂蜜並攪拌至均勻混合。



STEP3 /
加入冰塊。



STEP4 /
注入氣泡水後攪拌，即完成。

威士忌蘇打





- 食材 -

氣泡水	120cc	檸檬	1/4 顆
威士忌	30cc	冰塊	少許

- 作法 -



STEP1 /
將檸檬擠出汁液到杯中，建議擠到檸檬果肉還保留一些水份的程度，就可放進杯子裡。



STEP2 /
將冰塊加滿整個杯子，再倒入威士忌。



STEP3 /
加入氣泡水，輕輕攪拌，即完成。

玫瑰鮮果氣泡飲



03
MINS

適合
1人





- 食材 -

氣泡水 150cc

火龍果 1 顆

檸檬 1 片

玫瑰果露 適量

- 作法 -

1.



STEP1 /
將火龍果切半，將果肉挖成球狀，並放入杯中。

3.



STEP3 /
再倒入玫瑰果露增添風味和美觀。

2.



STEP2 /
於杯中加入氣泡水。

4.



STEP4 /
斜放檸檬片於杯緣裝飾，即完成。

芒果多多氣泡飲





- 食材 -

氣泡水	150cc	芒果	1/4 顆
養樂多	100cc	冰塊	少許
薄荷葉	2-3 片		

- 作法 -

1.



STEP1 /
將芒果切丁至吸管可吸的大
小後放進杯中。

3.



STEP3 /
加入冰塊。

2.



STEP2 /
倒入養樂多。

4.



STEP4 /
再加入氣泡水，放上薄荷葉
後裝飾即完成。

蜂蜜檸檬蘇打



02
MINS

適合
1人





- 食材 -

氣泡水	200cc	檸檬	1 顆
蜂蜜	15cc	冰塊	適量
薄荷葉	2-3 片		

- 作法 -

1.



STEP1 /
蜂蜜倒入杯中。

3.



STEP3 /
倒入氣泡水後放入冰塊。

2.



STEP2 /
將檸檬切半後用半顆檸檬擠
出汁加入杯中。

4.



STEP4 /
將另半顆檸檬切片，視口味
喜好加入適量檸檬片並攪拌，
放上薄荷葉增加風味，完成
裝飾即完成。

💡 小撇步：檸檬皮久泡易變
苦，建議應儘快飲用。



About SHIH LEI 世磊

世界級健康生活的整合服務
讓每個家庭更健康、更優雅

世磊實業以提供給國人更健康更優雅的生活為企業使命，擁有逾 30 年的專業進口廚電及淨水產品服務代理商，提供德國全屋淨水第一品牌格溫拜克 grünbeck、源自於義大利的 best 時尚廚電、美國商用氣泡水機第一品牌 natura、專業氣泡烹調設備優先品牌 yaffle 亞爾浦淨水設備等 13 個品牌，帶領國人享受更健康更優雅的生活。

五星級氣泡烹調設備

Five stars sparkling cooking devices

不只是氣泡水，更是烹調好幫手！

近年來，「氣泡水」成為熱門趨勢，綿密刺激的口感，健康零卡路里，是許多人飲用首選；在生活上，除了可以飲用外，日韓甚至還流行用氣泡水來洗臉、卸妝及作菜，而亞爾浦氣泡烹調設備融合氣泡水、熱水、冰水及常溫水，通過日本二村化學活性碳纖維濾心，層層精濾，大出水量設計，滿足多元化用途，優雅健康生活就從 yaffle 亞爾浦氣泡烹調設備開始。



>About 合作夥伴<



< 張棋惠 >

/ 亞爾浦友善大使

在螢光幕上擁有歌手、音樂創作者、「樂來樂好吃」美食音樂節目主持人的光環之外，棋惠還是手感烘焙達人，出版了「棋惠的手感烘焙：神手媽媽的烘焙筆記」，從料理新手華麗轉身為烘焙達人，連馬卡龍、達克瓦茲等厲害的甜點都難不倒她，這一切都來自於對老公和女兒的愛，因為這份愛，加上源源不絕的氣泡水，永遠會生出新的創作靈感。



張棋惠



< 私廚女王 Irene >

私廚女王 Irene 顛覆你對私廚的想像，因為女王自有一種架勢，隨意揮灑，震懾全場，但在隨意之間，卻處處貼心地顧及每位客人的感受，隨著天時地利人和，加上現場所餘的食材，一定端出絕不重複的創意料理，她的私廚，從未有過制式的菜單，有了氣泡水機以後，更容易自由發揮成一道道新奇的女王料理。



私廚女王 Irene 的料理與愛情





< 山姆叔叔好有料 >

山姆叔叔將老宅打造成一處可以歡聚又有療癒感的私廚場所，走入這裡，充滿著讓人放鬆的正能量，不但可以享受有專屬感的私房美味，還可以透過氣泡飲體驗最放鬆的幸福時刻，小朋友也可以在花園自由玩耍。

隨著季節更換有當季食材的創意菜單，所以熟客不但會一來再來，還會帶喜歡精緻美食的家人好友一起來享受味覺與視覺的豐富體驗。



山姆叔叔好有料



< 道南館 >

專注於單品咖啡的自家烘焙和萃取，提供來自世界各地不同產地莊園、具風味特色的精品咖啡。

一杯美味的咖啡，雖源自於好的產地風土及栽種品質。但職人的悉心烘焙和細膩萃取，卻是最終能否展現咖啡迷人細緻風味的關鍵元素。

而用來突顯飲品多樣風味的「氣泡水」，同樣可以運用在風味豐富的單品咖啡上，讓咖啡主隱味更鮮明的同時，多一份清爽口感。



道南館





< 朵貓貓 L'atelier de Dora >

朵貓貓的主人朵拉原本是廣告創意總監，到東京居遊時在藍帶廚藝學院上課，從此踏入甜點和烘焙的世界，在台南和台北的巷弄裡打造出結合甜點、烘焙、廚藝、手作和展覽的創意實驗空間，加上氣泡水後，變化出更多樣的創意混搭，口感層次更提升，讓課程處處充滿意外的驚喜與趣味。



朵貓貓 L'atelier de Dora 🔍



< 風味實驗室 >

風味實驗室的主持者風味獵人環遊世界就是為了收藏風味，各地驚豔又道地的料理食譜也跟著回到了台灣，除了世界各地的風味料理外，也跟著在每個季節尋找時令水果，以新鮮香草風味加上細緻的氣泡水後，變成一道道創意氣泡飲，讓你無論上班或假日都可以品嚐健康好風味！



風味獵人 🔍



您所不知道的氣泡料理

Little Paula / 私房食譜奇遇記

發行人	曾增沐
藝術家	簡明正 Attilio Chien
總編輯	謝維雄
主編	許心玫
執行編輯	楊育菁
食驗室主持人	賴櫻梅
封面設計	李紫婕
內文排版	李紫婕、趙映秋

出版發行	世磊實業股份有限公司
電子信箱	service@shihlei.com
世磊官網	www.shih-lei.com.tw
世磊臉書	www.facebook.com/shihlei.com.tw

廚師小寶拉 x 世磊實業



您所不知道的氣泡料理

Little Paula 私房食譜奇遇記