

新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

一、 參賽組別：高中職組

二、 隊名：綠園漫步

三、 當令當季的在地食材選用理念：

健康飲食教育觀念在新北市已推廣多年，我們都知道在適合的季節栽種的蔬菜，往往生長良好，病蟲害較少，自然無需用藥；加上產量多，價格自然便宜，不僅可以節省餐飲成本，更能吃得較為安心。而進口蔬果，經過製造加工、包裝、運輸配銷等過程，產生大量的二氧化碳，對環境會造成深遠影響。


基於「吃在地，食當季」、「減碳環保」之理念，本次菜餚以綠園漫步為主軸，精心的製作與設計，選用新北市在地、當季的食材；例如：淡江農場放養的放山土雞、八里夏季盛產的綠竹筍、淡水小農栽種的南瓜、平溪的珠蔥等。



四、菜單設計

菜名	低碳竹意涼(前菜)
主要食材	八里綠竹筍、三芝火龍果與海風西瓜、鵝鶉蛋
特色說明	<p>將前菜以韃靼牛肉的造型呈現，底座選用號稱新北三寶之一的「綠竹筍」，其品質良好又清涼，接著放上酸甜開胃的自製莎莎醬，並疊上當季三芝盛產的「火龍果」以及「海風西瓜」來製作而成的水果凍，具有又有如蜜糖般的甜味，搭配綠竹筍，造就出別具有風味的口感。</p>
呈現樣式	
	

菜名	綠景鳳凰行(主菜)
主要食材	淡江農場放山土雞、當季苦瓜、金山地瓜、平溪珠蔥、三芝筊白筍、杏鮑菇
特色說明	<p>主菜選用健康低脂的雞肉，以雞捲和棒棒腿外型呈現，雞捲是包著平溪在地的珠蔥和來自烏來原住民的馬告，此外將馬告製成醬汁，味道辛辣卻充滿香氣再帶點檸檬香。再利用淡水區小農種的當季「苦瓜」，用天婦羅麵糊包裹放進油鍋炸至酥脆後疊放現炸棒棒腿，呈現出立體的視覺效果；沾醬則以新北三寶之一的「金山地瓜」製做而成的金沙地瓜醬汁來中和苦瓜本身的苦味，而雞捲的配菜選用當季「杏鮑菇」和三芝的「筊白筍」，用碳烤鍋煎烤至表面呈現烤痕，營造出田園風光的氛圍。</p>
呈現樣式	
	

菜名	濃情意深南瓜湯(湯)
主要食材	南瓜、淡水區花椰菜、石門玉米筍、三芝鴻喜菇
特色說明	<p>南瓜的營養成份很高又是夏季盛產，所以利用淡水區農民種的冠軍南瓜來做成湯品，利用整顆的南瓜去烹煮，除去蒂頭外，南瓜籽和南瓜皮也不浪費把它們煮進湯裡，保留南瓜的精華。配菜取用塊狀的南瓜，在其表面沾砂糖用噴槍讓表面焦糖化，再選用淡水區農民自己種的「花椰菜」、石門「玉米筍」及三芝「鴻喜菇」點綴，成為豐富且營養的南瓜濃湯。</p>
呈現樣式	
	

五、其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

1. 廢棄食材做料理、講究環保不浪費:我們將廢棄食材(南瓜籽和南瓜皮)放入湯裡一起烹煮，除了讓食材充分利用外，更增添食材原味。
2. 充分使用在地與當令食材，減少碳足跡，健康又環保。
3. 減少過度烹調與調味，呈現食材本質，符合飲食趨勢。