

一、 參賽組別：高中職組

二、 隊名：造咖食研所

三、 當令當季的在地食材選用理念：我們都是選用當季的蔬菜水果海鮮肉類去做搭配，用簡單的調味和烹調方式去呈現出當季食材的鮮甜，搭配簡單取得的食材去做巧妙的搭配，以不搶去其他食材味道為基組，可運用當地食材這個優勢去做點簡單的調味就可滲透出食材原本就有的鮮甜度。當中也再次運用不要的食材再去做簡單的烹調。



前菜：霧裡故鄉

使用食材：蝦子、蘆筍、蘋果、火龍果、

醬汁：番茄醬、烏醋、糖、香菜、蒜頭、辣椒

設計說明：

前菜就是要開胃而運用蝦子搭配蘆筍和些許的水果丁去做搭配，讓口感上會有所解膩，再搭配上自製的辣醬一入口中的辣會去刺激味蕾，運用當中的辣去帶出蘆筍和鮮蝦的鮮甜，當食材完美的在嘴中咀嚼時前後會有所相呼應。運用不到 200 元簡單又取得容易取得的食材去製作，當中配這自己研究出最適合的比例製作出來的醬汁就會有所開胃。



湯：霧裡故鄉

使用食材：黑毛豬、板豆腐、牛番茄、黑木耳、美白菇、白蘿蔔

湯底：紅白蘿蔔、魚骨、蝦殼

設計說明：

先使用當季蔬菜和 NG 食材魚骨和蝦殼去熬製湯底，再以這個湯底去搭配所要呈現的食材去煮，入口會有淡淡蔬菜的鮮甜味使用深坑黑毛豬、板豆腐去搭配蔬菜煮出一碗鮮甜的湯。費用不到 200 就可喝到一碗看似不起眼但充滿蔬菜鮮甜的一碗熱騰騰湯。





主菜：鱸魚得水

使用食材：鱸魚、蘆筍、麵包粉

醬汁：鮮奶油、黑胡椒、檸檬汁、洋蔥、蒜頭、奶油、鹽、Tabasco

設計理念：

想用簡單市場可得的鱸魚簡單調味去清蒸，搭配上淡淡檸檬清香的醬汁兩者搭配上入口不但不會強走彼此之間在嘴裡地位，反而之間有所巧妙的互補出彼此的鮮甜口感，不但不膩口而清爽整個口腔。想讓他們運用 300 元以內的費用就可簡單的去製作出這道料理。

