

## 新北市 108 年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

- 1、 參賽組別：(高中職組)
- 2、 隊名：食膳煮藝
- 3、 當令當季的在地食材選用理念：

為使在地飲食融入作品中，故食材部分運用新北市地區自產之蔬果與海產，將食材完整充分利用，創造出代表新北市之特色菜餚，並同時推廣新北市各地食材。

1. 海岸邊的花園：採用新北小農栽種的蔬果選用櫛瓜，以享有新北三寶美名的山藥和三貂角的九孔來製作前菜，以芒果製作優格醬，富含維生素 A，對於長期使用 3C 產品的現代人，可以有效預防乾眼症。
2. 大地的擁抱：取用「金山鴨肉」作為主食，甘藷、青花菜、玉米作為副食，甘藷能降低血液中的膽固醇、保持血管彈性，預防血管硬化及高血壓等心血管疾病。
3. 翱龍盤雲：選用新北三峽的明蝦以及法式三寶美名的胡蘿蔔、西芹、洋蔥與番茄，蝦肉有很高的鈣和蛋白質的含量，提供了人需要的熱量。

# 菜單設計

## 1. 海岸邊的花園(前菜)：

採用新北三寶之一的山藥，以及淡水小農栽種的櫛瓜、蕃茄，搭配上蒜味油醋醬汁淋醬在付味九孔，清爽帶一點些微蒜的風味，美味又美感十足。

海岸邊的花園	
材料	數量
櫛瓜	1 根
蕃茄	2 顆
胡蘿蔔	1 根
擺盤植物	1 盒
九孔	1 顆
芒果	1 顆
起司粉	1 罐



## 2. 大地的擁抱(主菜)：

取用金山地區的鴨胸肉，以肉捲的方式呈現，運用類似口袋的設計，裏面放入馬芝拉起司與自家栽種之地瓜葉。選用法式鮮澄醬汁做搭配，清爽的口感彷彿來到涼爽的森林中野餐。

大地的擁抱	
材料	數量
野菇	1 小包
青花菜	1 小朵
甘薯	1 顆
油封蕃茄	2 顆
鴨胸肉	1 副
起司粉	1 罐
玉米	1 根
柳橙	1 顆
地瓜葉	1 把
馬自拉起司	1 包

  


### 3. 翱龍盤雲(湯品)：

選用新北三峽的明蝦，並將欲廢棄的蝦殼與蛤蠣殼再利用，炒過後用西芹、紅蘿蔔、蕃茄等蔬果加以白酒煮製，創造出有著海鮮風味卻不會過夠濃郁的濃湯，再搭配烤過的法國軟包，飽足感加分！

翱龍盤雲	
材料	數量
鮮蝦	6 支
明蝦	1 支
蛤蠣	半斤
西芹	1 根
紅蘿蔔	1 根
蕃茄	1 顆
洋蔥	1 顆
法國長棍(軟)	1 根

