

- 一、 **當令當季的在地食材選用理念：**一年當中有各種不同的蔬菜，那在每個季節時期買當季蔬菜會是便宜又健康的時候。我們一開始先研究新北市7-9月有哪些食材是當季的，在研究過程我們也學習到很多，並且知道哪個地區的生產。
- 二、 我們為了選用新北市在地食材，想了許多方法把各種菜搭配在一起成為一道道好吃又有美觀的料理，讓大家看到菜餚時會想拿手機拍照留念。
- 三、 **菜單設計：**這次的比賽我們調查了有關新北市地區的食材，不僅配合主題，也能更了解食材的產地來自於哪裡，並且運用這些食材來完成我們精心設計的三道料理，我們用了萬里出產的鱸魚，把魚菲力取下並去魚皮，在打成慕斯然後再用於皮包慕斯捲起來，我們也把深坑有名的豆腐，加入蔥 洋蔥 低粉 五香粉 鹽 胡椒攪拌均勻，搓成球下鍋半煎炸的方式放入盤內擺飾，主菜的部分，我們一樣用了淡水的特產小卷來當主角，在中間包入飯以及三峽特產地瓜，想包飯的原因是因為飯是隨手可得的，大概是個清冰箱的概念，隔夜飯也沒問題，想加入地瓜是想有種甜甜的感覺，最後是湯品的部分，用了各種菇類切丁，也把豆腐切丁，加入九層塔翻炒，起鍋備用後，選用冬瓜尾端的部分切成正方形薄片，利用圓形器皿，將翻炒過後的菇和豆腐丁包至冬瓜片中間，放進蒸籠蒸至5-8分鐘後起鍋，利用前菜鱸魚的魚骨頭不要浪費熬成高湯，加入幾滴醬油，湯品的部分看似簡單，吃起來卻特別幸福，彷彿雞湯似的讓人一喝就上癮。

