

# 時膳小當家就是我

一、參賽組別：國中組

二、我們隊名：情投疫合

三、選材理念：

利用學校午餐剩餘水果、普遍不被大眾接受的 NG 蔬菜，及在地當季食材，透過簡易料理方式，結合出富有營養價值，又清爽美味的健康餐點。

(一)在地當季：

蘋果、百香果、小黃瓜、迷迭香皆為學校現有食材，也符合時令，沒錯！就是要享受夏天！

(二)低碳低脂：

蔬食本身就是低碳，我們選擇乾煎水煮不油炸，又做到低脂。

(三)原形原味：

食材切好即料理，絕無味精，保留蔬果本身的甜味，可謂「原形畢露」。

(四)快速快樂：

烹調快，營養好，推廣度高，第一次嘗試的初學者也能輕鬆上手。

(五)最重要的一點：

迷迭香、小黃瓜、胡蘿蔔、青江菜、皆是校園栽種，利用學校自有的食材、以及配合前菜剩餘的蔬果，製作出美味的主餐，不浪費任何點滴，總之，我們的理念就是：

減少食物里程，百分百在地 & 利用原形蔬果，做出豐富芬芳的美食。

## 四、菜單設計

### 前菜：夏的初遇

#### 菜名：黃瓜香蘋沙拉

**材料：**小黃瓜、各式蔬果(這次我們選用了隨手可得的胡蘿蔔、蘆筍、玉米筍、筊白筍)、學生營養午餐的蘋果和百香果。

**特色：**充分利用現有的食材，蔬果鮮脆、果蘋香甜，搭配百香果的酸甜，三者結合，爽口開胃，創意好滋味。

### 主菜：夏的初戀

#### 菜名：櫻花金蘋飯 & 玫瑰松阪煎

**材料：**米飯、學生營養午餐的蘋果、松阪豬、蔬果、雞蛋。

**特色：**未食用完的隔夜飯只要拌上新鮮的蛋液，配上前菜剩餘的蔬果，入鍋翻炒即可聞到瀰漫在空氣中的米飯香，令人垂涎三尺、食指大動！鮮美多汁的松阪豬配上清新香脆的蘋果，清新爽口。只要會煮，剩餘的蔬果和不受歡迎的食材，也可以好吃到嚇嚇叫！

### 湯品：夏的初吻

#### 菜名：牛蒡紅蘋湯

**材料：**牛蒡、雞腿肉、枸杞、學生營養午餐的蘋果。

**特色：**牛蒡有“東洋蔘”美譽，除了高纖，富含多種營養素，礦物質含量高，如鈣、鎂、鋅具有抗氧特性，幫助穩定情緒，提升免疫力。在疫情過渡的夏天，來一盅小滋補的熱湯，不僅可以強身健體，還能溫補氣血，真是無比享受！

## 五、費用預估：

前菜：10元 + 主菜：60元 + 湯品：90元 (一鍋)

合計：160元 (此為2份)

您瞧！這不是太超值了嗎？

## 六、料理寫真：

<p>夏的初遇： 黃瓜香蘋沙拉</p>	<p>夏的初戀： 櫻花金蘋飯&amp;玫瑰松阪煎</p>
	
	
<p>夏的初吻： 牛蒡紅蘋湯</p>	<p>夏的告白：(剩餘食材/附加價值) 蛋白翡翠歡樂捲</p>

## 七、心得感想

「情投疫合」以喚醒蔬食的原味、充分利用現有食材，不浪費蔬果作為切入點，提倡食物原形原味、低碳低脂，降低食物里程，創造健康、愛惜食物，是的，除了吃上一頓高級好料，我們還要拯救地球！

注意到了嗎？我們的菜單設計以「蘋果」為主角，不是都說「一天一蘋果，醫生遠離我」？疫情期間，蘋果就是王道！我們的許多食材皆來自校園，證明：健康美味不一定要花大錢！受訓期間，我們學習到如何利用NG蔬果，步步摸索、不斷調整、多方嘗試，再創美味。

其實比賽只要三道料理，但是我們硬是多了一道——蛋白翡翠歡樂捲。為什麼呢？因為炒飯用掉了蛋黃，而蛋白也是優秀食材呀！何不把它加上剩餘的蔥花，捲出快樂的剩餘價值呢？果雕與擺盤也是門學問，讓食材更添美味，激盪出一場視覺饗宴。

多麼感謝指導老師的用心、國文老師的參與，與組員的激勵；感謝大地給予我們這麼豐富的食物，也感謝能有這個難得的機會，真正了解到時膳，當起了小當家。其中感受最深刻的莫過於「一粒米，千滴換，粒粒糧食汗珠換」，能夠平安地吃上一頓飯，是多麼幸福！我們再也不敢浪費食物啦！

即使未來不一定會從事餐飲業，但有了這次經驗，讓我們獲益良多，不僅對餐飲有了憧憬，也埋下了對料理的熱忱。

~~~其實每一口，都可救地球~~~

