

## 新北市109年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

一、 參賽組別：(高中職組)

二、 隊名：(樹人知味)

三、 當令當季的在地食材選用理念：

炎炎夏日總會去外婆家，我特別喜歡跟外婆到田裡去幫忙採收蔬果，說說種田時的趣事，每次看到長得醜的就想要丟掉，但是外婆都會阻止我，跟我說「它們雖然醜，但沒有壞做出來的料理依舊美味」，令我印象最深刻的便是外婆做的茶凍，整天勞動後，吃到冰冰涼涼的茶凍，格外舒暢，外婆晚上為大家準備一頓豐盛的晚餐，外婆的拿手菜是糖醋魚、醉蝦等美味佳餚。

這次比賽尋找食材，以坪林的茶和麵線、萬里的海鮮、金山的地瓜，結合印象中外婆的美妙滋味，我們也選用了這些食材，前菜我們結合茶凍與火龍果，做出美味火龍果茶凍，入口是火龍果的甜味到後來是茶帶出的清香；以透抽搭配五味醬，清涼又能帶走夏日所帶來的燥熱；水果盅則是以各式水果製作而成，搭配優格酸中帶甜譜出一段屬於夏天的滋味。湯品則結合南瓜與地瓜製成香濃滑順的美味濃湯，主菜設計透抽搭配咖哩以南洋風呈現，越吃越順口，魚和蝦鮮甜的滋味再加上酥脆的口感，也別有一番風味。

	菜餚名稱	選用食材	調味料	烹調做法
前菜	夏日滋味	1. 透抽 2隻 薑 適量 蒜 4~6顆 紅辣椒 適量 蔥 適量  2. 百香果 2顆 奇異果 2顆 白火龍果 1顆 紅火龍果 1顆 水梨 1顆	1. 醋 3T 香油 適量 醬油膏 2T 番茄醬 5T 糖 4T 米酒 適量 鹽 適量 胡椒粉 適量  2. 優格 適量 蜂蜜 適量	1. 將透抽洗淨，切適當長度，再切花刀，醃調味料，川燙，撈起後，杯子加五味醬，放上川燙好的透抽  2. 將百香果去地頭、切鋸齒並取出果肉，奇異果、紅白火龍果、水梨切丁，放入百香果盅，再將百香果果肉加上優格、蜂蜜攪

		3. 吉利丁粉 適量 桂花蜜茶 60ml 紅火龍果 1顆	3. 蜂蜜 適量 果糖 適量	拌，淋在水果丁上 3. 60ml 熱水融化半片吉利丁片，加1T 蜂蜜，加少許桂花，放冷藏凝固，加60ml 熱水融化半片吉利丁片，加火龍果汁，拿濾網過濾，加果糖，再進冷藏冰至凝固
湯品		南瓜 1顆 洋蔥 2顆 黃地瓜 1顆 紫地瓜 1顆 堅果 適量 高湯 適量	鹽 適量 奶油 適量 糖 適量 鮮奶油 適量	奶油融化加洋蔥碎炒軟，加南瓜片加高湯煮軟，入果汁機打成泥，煮至濃稠
主菜	三珍海味	1. 草蝦 4隻 蝦仁 600g 麵線 3束 蔥 適量 薑 適量 香菜 兩株 紅辣椒 一根 蒜 三瓣 檸檬 一顆 2. 鱸魚 1尾 青椒 1個 紅蘿蔔 1個 筍 1隻 蔥 適量 薑 適量 3. 透抽 2隻 蔥 適量 薑 適量	1. 米酒 適量 鹽 適量 胡椒粉 適量 魚露 適量 糖 適量 洋蔥 1顆 太白粉 適量 2. 醋 適量 糖 適量 番茄醬 適量 麵粉 適量 太白粉 適量 3. 米酒 適量 咖哩粉 適量 椰奶 適量 胡椒粉 適量 鹽 適量	1. 草蝦剝殼留尾去腸泥、蝦仁醃調味料，蝦仁切成泥，加蔥末、薑末、太白粉攪拌，將蝦泥裹在蝦外面，再將水煮好的麵線包住蝦，再下鍋油炸，再附上做好的酸辣醬 2. 鱸魚去頭去尾去骨頭，頭、尾、骨頭去熬高湯，切剖花刀，醃米酒、鹽、胡椒粉，沾粉下鍋炸，青椒、紅蘿蔔、筍用高湯煮熟，先爆香，撈棄，下調味料勾芡，再下食材 3. 透抽洗淨切適當長度，切花刀，加蔥、薑、米酒、鹽、胡椒粉醃十分鐘左右，再下鍋炸至金黃

五. 成品圖片

