

新北市 109 年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

- 1、 參賽組別：國中組
- 2、 隊名：慈輝的盛宴
- 3、 當令當季的在地食材選用理念：(300 字以內)


我們這隊有兩位慈輝班住宿生，自從我們進入慈輝班住宿以來，廚工寶珍阿姨常常以少鹽、少油、低碳方式烹調新鮮食材，為我們製作美味的餐點，也引發我們對餐飲的興趣。寶珍阿姨為了讓住校生吃的健康又環保，幾乎都用當季食材和自種蔬果，變化出營養美味的低碳料理，深獲住校生的喜愛。加上另一位隊友的媽媽來自越南，也曾來學校教我們同學製作美味的越南小吃，因此我們就決定以「慈輝的盛宴」當作隊名，推廣慈輝班阿姨的在地與惜食理念，並融入南洋風味作為這套料理的特色。

選用當令盛產的在地食材，像是酪梨、小黃瓜、北海岸盛產的紫/黃地瓜、芋頭等，搭配越南料理常用的河粉、花生粉、青木瓜、鮮蝦、檸檬、椰奶、西米露和自家種的香蘭葉，設計出三道健康清爽不油膩，非常適合在夏天食用的美味料理，希望讓吃過的人回味無窮。




4、 菜單設計(含菜餚名稱、選用食材、設計理念/特色說明、呈現樣式(圖說或照片皆可)、預估費用、其他等……)


前菜

菜餚 名稱	鮮蝦青蔬佐酪梨醬
選用 食材	鮮蝦、酪梨、小黃瓜、檸檬、椰奶
設計 理念 / 特色 說明	<p>這道前菜以鮮蝦和酪梨當作主角，鮮蝦有豐富的蛋白質，肉質鬆軟鮮甜，很容易消化，而酪梨有優質的脂肪，其蛋白質也容易分解，加上椰奶一起攪拌成泥，吃起來滑順濃郁，這兩者都具有極高的營養價值。</p> <p>另一個食材是夏日的美顏聖品小黃瓜，小黃瓜有美白、抗氧化的功效，一起搭配使得整體口感更富有層次，不僅開胃還能讓人食指大動。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 25 元

湯

菜餚 名稱	香蘭甜湯
選用 食材	紫/黃地瓜、芋頭、香蘭粉粿、西谷米、石花凍、椰奶
設計 理念 / 特色 說明	<p>構想來自南洋的甜品摩摩喳喳，但加入北海岸產的地瓜和芋頭。地瓜和芋頭含有高纖營養價值，好吃又健康，再搭配椰奶，口感更加香甜滑順。椰奶不含乳糖，但風味濃郁，可以取代牛奶，很適合吃素或乳糖不耐、對奶蛋白過敏的人。</p> <p>香蘭葉有南洋香料之王的稱號。我們把自家種香蘭葉打成汁，加入木薯粉及太白粉，揉捏後切成香氣十足的粉粿，再加上滑溜 Q 彈的西米露及北海岸的石花凍，讓湯品香甜濃厚、口感豐富，是一道清涼消暑，適合在夏天食用的營養甜湯。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 30 元

主菜

菜餚 名稱	夏日南風
選用 食材	豬肉、九層塔、河粉、豆芽菜、辣椒、韭菜 青木瓜、洋蔥、檸檬、魚露、蒜頭、花生粉
設計 理念 / 特色 說明	<p>夏季天氣炎熱，很多人都會沒有食慾，所以我們選擇用越南河粉來當作主食。河粉口感好，搭配豬肉、韭菜、豆芽菜、九層塔、少許辣椒一起炒，最後撒上味道濃郁的魚露和花生粉，後勁帶甜，爽口美味，層次豐富又讓人有飽足感。配菜是青木瓜及紫洋蔥絲，消暑又讓人胃口大開。</p> <p>豆芽菜，不只在台灣小吃裡很常見，日式拉麵、韓國石鍋拌飯都少不了它，是常見的配菜，對人體也有很多好處。韭菜和九層塔有特殊的香氣，青木瓜和紫洋蔥吃起來口感甜脆，加入檸檬與辣椒讓這道主食吃起來酸甜微辣，增添異國風味。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 45 元

4、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等

廚工阿姨和同學家裡的菜園，有許多當季的蔬果，都是用有機的方式種植的，雖然有些蔬果會被蟲咬比較醜，與一般市售蔬果的風味根本沒有差別，也不會影響它的營養價值，反而更能證明這些蔬果是天然有機的。

另外，我們選用淡水農會或超市當季的農產品像是地瓜、芋頭、酪梨、豬肉、蝦子等，不僅促進在地消費，還能符合善用在地資源的環保理念。

台灣一向是美食天堂，將在地食材結合異國料理，組合成全新的風貌，能夠推廣多樣性的美食，我們覺得很有意義。