

# 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：環保革命

三、 當令當季的在地食材選用理念：


人們為了工業經濟，開始無止盡的破壞環境及自然生態，對於這惡劣的環境中我們想藉由這次比賽，表現呵護未來的種子，看著它奇蹟般的生長改變整個世界，運用菜單設計的成品改變人們的飲食習慣來表現這些狀態，藉此運用所學的知識表達我們對於這種狀況的視角來影響改變人們的行為。

四、 菜單設計：

**前菜**：深海的呵護(透抽蔬菜捲)

設計理念/特色說明：


這道菜叫呵護，象徵著大海圍繞著可改變未來希望的種子，努力呵護著，使他不再受到破壞，透抽象徵著深海的生物，裡面的蔬菜象徵著未來的種子，蛋白象徵著世界的潔白純真，而醬汁則是代表著可以清晰工業革命所造成的廢氣汙染之能量。

材料內容	經費	製作方法
中卷 1尾	95	以中卷為主要食材將小黃瓜, 胡蘿蔔, 茄子捲入中卷裡面. 中卷Q彈的口感配上紅蘿蔔的鮮甜以及小黃瓜的爽脆, 再以低溫烹調65°C/20分鐘, 最後在表面炙燒, 使顏色不單調, 中卷上淋一點香料油, 帶點光澤。
紅蘿蔔 1/4條	12	
小黃瓜 1條	12	
茄子 1/2條	13	
紫紅蘿蔔 1/4條	14	
香料油 適量	20	
<b>配菜:</b>		
小甘藍 2個	40	
小番茄 4個	50	
櫻桃蘿蔔 3個	50	
<b>醬汁:</b>		
蒜頭 3個	20	
奶油 適量	17	
檸檬 1顆	17	
合計:	360	

**湯品**:奇蹟(中藥澄清湯)

設計理念/特色說明:

紅棗有治身體虛弱消化不良,黃耆可以降血壓,糖尿病患者可以使用而增加抵抗力,枸杞可以讓皮膚吸收氧氣,可以美白,當歸可以抗衰老,此營養能改變對於汙染造成人體迫害的危機。我們使用西式澄清湯的方法融入以上中藥的材料,同時能調理身體,還能達到養顏美容的效果,此道菜是想像大海努力呵護等到奇蹟的誕生,澄清的大海終於孕育出生命。

材料內容	經費	製作方法
中藥包 一包	150	蛋白裝回蛋殼製作成蛋白球 使用中藥包、雞骨、西芹、紅蘿蔔、洋蔥燉煮高湯,過濾後,製成澄清湯。 碗裡先放細絲、蛋白,再裝入澄清湯。
紅蘿蔔 1/4條	12	
洋蔥 半顆	14	
西芹 一根	20	
雞胸 一付	65	
蛋 兩顆	37	
照片		
合計	298	

**主菜:**重生(雞捲)

設計理念/特色說明:

主菜的擺盤像是花園一樣，經過了人們的摧殘、地球的重生、大海的呵護，原本就該存在於世上的花草樹木都重新長出來，呈現欣欣向榮的感覺。

材料內容	經費	製作方法
香蕉 一根	20	香蕉炒香，下米拌炒，加水與米1:1，放入烤箱200°C/15分鐘
米 120g	20	
雞腿 一隻	67	雞腿去骨醃製，用保鮮膜捲緊，低溫烹調65°C/30分鐘後，取出，外皮稍微煎一煎，裹上麵包糠炙燒上色，切厚片。
<b>醬汁:</b>		
藍莓 10g	80	醬汁材料全放進鍋裡小火加熱煮至濃稠即可。
櫻桃果醬 1t	20	
草莓果醬 1t	20	
糖 1t	20	
檸檬 30ml	17	
<b>配菜:</b>		
小甘藍 兩顆	50	
櫻桃蘿蔔 一顆	50	
紫高麗菜苗 適量	40	
葵花苗 適量	40	
玉米筍 四條	23	
蘑菇 五顆	30	
小黃瓜 1/4根	12	
紅蘿蔔 1/4根	12	
照片		
合計	509	



五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合...等)

此次所用的蔬菜皆可以利用 NG 蔬果，因為主要是蔬果是採用醃漬法及透過刀工的切割而善加利用菜菜餚裡。