

## 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：創可無限3
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：每個月除了天氣的變化，最貼近人們的同時也是各個蔬果的產季，很多婆婆媽媽都很喜歡買當季的菜因為便宜新鮮、取的也很方便，這次我們使用的都是新北市的食材，在查詢的過程中也一直學習到很多知識，在一直重新料理的過程中，想達到讓大家看到吃到都難忘的成品。

#### 四、 菜單設計

(湯品) 菜餚名稱：蝦勾福來

選用食材：青椒、黃甜椒、紅甜椒、水蓮、大白菜、豆腐、鴻喜菇、美白菇、蝦子

設計理念：

豆腐擰乾成泥狀，將鴻禧菇與美白菇的小丁加入豆腐泥攪拌均勻調味，大白菜剪圓片燙好後放入馬口碗包入餡料，最後用個蝦子與水蓮收口，下鍋蒸，特別美味，湯頭是用魚骨下去熬的，加入些許醬油調配而成的，喝起來有甘甜的口感。

照片：



(前菜) 菜餚名稱：魚卷三色

選用食材：火龍果、酸模、小番茄、玉蜀黍、秋葵、杏鮑菇、小黃瓜、紅蘿蔔、水蓮、鱸魚

設計理念：

將魚剝成泥，部分保留原樣，增加口感，拍粉後下鍋油炸，利用三種蔬菜小黃瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇切片包住魚球增進美感，最後再用水蓮網綁住，一咬下去就是鮮甜，醬汁選用火龍果甜而不膩做個搭配

照片：



(主菜) 菜餚名稱：金裹彩捲

選用食材：豆皮、絞肉、魚肉、蔥、洋蔥、荸薺、海苔、百香果、水蓮、紅甜椒、黃甜椒、龍鬚菜

設計理念：

主菜:這道菜是使用豆皮包入絞肉魚漿蔥洋蔥跟荸薺增加脆度，一層餡、海苔、餡包裹而成，中間紅色的部分是特別加入新北樹林的名產紅麴醬拌勻而成會有淡淡的紅麴香氣，底下的醬汁是使用百香果微酸甜配上肉捲一點也不膩口。

照片：

