

## 新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

- 一、 參賽組別：國中組
- 二、 隊名：夏日鮮蔬\*SHOW 峰采
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：
  1. 遠程食材不但食物里程高，導致溫室效應加劇；儲藏過程耗費能源，也會導致營養流失少。
  2. 在地食材能支持在地農業，而且從生產到餐桌能隨時監督，消費者就吃的安心。
  3. 古語說：不時不食，當季蔬果易種植且抵抗力強，產量豐碩價格低廉，農藥跟肥料使用少食用安心。
- 四、 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……)

### (一)設計理念：

1. 餐點設計以八分飽為原則，讓食用者不但可以品嚐到食材美味，也讓身體更有效率地吸收食物養份，同時避免過量產生廚餘
2. 超市 NG 蔬果、即期品與市場剩食，烹煮成美味料理，提高使用率，減少廚餘產生，阻止食物浪費。
3. 畜牧業所產生的二氧化碳排放量驚人，以蔬菜取代肉食品，如此減少肉類的生產，就能減少二氧化碳的排放。

### (二)菜餚名稱(2 人份)

1. 魚戲

(1) 材料：

澄粉24g、低粉36g、開水45ml、油4g、紅麴粉0.5g、魚肉108g、筍子18g、肥豬肉18g

調味料(鹽1/2小匙、糖1/8小匙、胡椒粉1/8小匙、酒1/4小匙、蛋白 1/2小匙、油1/2小匙、麻油1/4小匙、日本太白粉1小匙、馬告粉1/2小匙)、黑芝麻適量、蛋2個、水180g、鹽1/3小匙、香菜1根

(2) 作法：

- A. 蛋加水及鹽打勻過濾，蒸 15 分鐘，起鍋前放 2 片香菜葉回蒸。
- B. 魚、蝦洗淨切粒。加鹽攪拌一分鐘，加入胡椒，糖、酒繼續攪拌。加入蛋白攪拌大概半分鐘。加入筍絲，肥豬肉粒輕拌。加入日本太白粉、麻油及馬告粉。攪拌後封蓋，冷藏 20-30 分鐘。
- C. 澄粉加入滾水攪勻，加入低粉、油搓做麵糰，靜止五至十分鐘。
- D. 取 17g 麵團，其中 2g 加入紅麴粉揉勻，分成數小塊貼於白麵糰上，揉圓壓扁擰開，用 8 公分壓模壓出麵皮。
- E. 包入魚蝦肉對折，頭部再對折捏合，尾部捏合，捏塑魚鰭，用吸管戳出嘴型捏突出
- F. 用大吸管戳出眼睛及魚鱗，放上黑芝麻，尾巴壓扁畫紋路，用剪刀間 3 刀分歧
- G. 水滾後把蒸籠放上，用大火蒸 15 分鐘，放入蒸蛋上盛盤即可

(3) 特色說明：

- A. 低油烹調：利用蒸煮方式，減少用油量。
- B. 節能原則烹調：可進一步減少額外耗用的能源及水。

(4) 選用食材：

- A. 選用 **新北市當季食材**：

**綠竹筍**(三峽、五股、八里、泰山、新店、深坑、平溪、林口，7-10 月)

**馬告**(烏來，乾燥及鮮食冷凍無季節)

- B. 選用 **本校魚菜共生魚類**入菜

(5) 預估費用：35 元/2 人份

(6) 營養表估算

食物類別		份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
豆魚蛋肉	低脂	3	21	9		165
	中脂	1	7	5		73
五穀雜糧		2.5	12.5		37.5	200
油脂與堅果種子		1		5		45
每人份			162	171	150	483kcal



## 2. 閒田蔬食

### (1) 材料：

洋蔥50g、蔥10g、地瓜120g、香菇40g、綠竹筍50g、小黃瓜(或糯米椒)20g、紅蘿蔔30g、調味料(醬油1/2大匙、醬油膏1大匙、米酒1大匙、糖1大匙、八角1個、水300g、油2小匙

### (2) 作法：

- A. 蔥切段、香菇切半，其餘均切塊。
- B. 洋蔥和蔥略炒，放入調味料嗆香，加入地瓜、綠竹筍、香菇、紅蘿蔔及水煮滾，中小火續燒 15-20 分鐘。

C. 小黃瓜(或糯米椒)加入略滾，收汁起鍋

(3)特色說明：

A. 設計多蔬菜少吃肉，減少畜養、加工等直接或間接消耗之能源及排放二氧化碳。

B. 蔬食多樣化，增加不同植化素攝取。

(4) 選用食材：

A. 選用新北市當季食材：

甘藷(淡水、金山、萬里、三芝及石門，7-11月)

綠竹筍(三峽、五股、八里、泰山、新店、深坑、平溪、林口，7-10月)

香菇(烏來，7-9月)

B. 選用本校校園種植之小黃瓜或糯米椒入菜

C. 運用超市NG蔬果(洋蔥、紅蘿蔔)

(5) 預估費用：30元/2人份

(6) 營養表估算

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
蔬菜	2	2		10+12	96
主食類	1	2		15	68
油脂類	1		10		90
每人份		16	90	148	254kcal





### 3. 小卷絲瓜湯

#### (1) 材料：

絲瓜300g、小卷70g、薑5g、金鈎蝦1湯匙、調味料(鹽巴1/4小匙、米酒1/4小匙)、香油1/4小匙、沙拉油1/2小匙

#### (2) 做法：

- 絲瓜去皮切薄片，薑切絲，小卷、金鈎蝦洗淨備用。
- 熱鍋放香油及沙拉油，把金鈎蝦、小卷炒香撈起，金鈎蝦切末。
- 再煸香薑絲，接著放入絲瓜、300ml 熱水煮沸，再加以少許鹽巴調味，放果汁機打成汁。
- 作法 C 回鍋煮沸，起鍋前加少許米酒提味，再將金鈎蝦及小卷放盤中即可。

#### (3) 特色說明

- 使用打汁、切丁等方式料理，處理超市 NG 蔬果、即期品與市場剩食，烹煮成美味料理，提高使用率，減少廚餘產生，阻止食物浪費。
- 節能原則烹調：做法簡便，可進一步減少額外耗用的能源及水。

#### (4) 選用食材：

- 選用新北市當季食材：  
小卷(萬里、瑞芳，7-9月)
- 選用本校校園種植之當季絲瓜
- 運用超市 NG 蔬果(不足量之絲瓜、薑)

#### (5) 預估費用：28 元/2 人份

#### (6) 營養表估算

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
蔬菜	1.5	1.5		7.5	36
肉類   低脂	1	7	3		55
每人份		34	27	30	91kcal

