

新北市 108 年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

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

北海岸是我們的家鄉，有豐富的海洋資源，所以這一帶有很多的海鮮餐廳，家裡餐桌上也常會見到透抽、蝦子、蛤蜊、魚肉做的料理。炎炎夏日，常會讓人食欲不振，於是我們這組就以容易消化的海鮮，搭配家裡種的或農會買來的當季蔬菜，切成小丁或小長條狀，並以西式套餐呈現，營造獨樹一格的口感與美感。

這套料理選用了茄子、綠竹筍、小黃瓜、火龍果、豆薯、杏鮑菇、番茄、玉米、紅黃椒、檸檬、九層塔等當季食材，很多還是自家種的。

現在很多家庭，因為經濟狀況變好、食物選擇變多，常食用太多肉類或加工食物，不僅不環保、不健康，還常因過量導致肥胖的問題。我們這隊的菜單看似分量不多，其實花了許多的心思設計，是一套滋味鮮美、健康養生，又能環保愛地球的「鮮夏盛宴」。




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

<p>菜餚 名稱</p>	<p>夏焱三重奏</p>
<p>選用 食材</p>	<p>蝦子、豆薯、火龍果、茄子、番茄、玉米 豬絞肉、芹菜、紅黃椒</p>
<p>設計 理念 / 特色 說明</p>	<p>這道前菜有三個亮點。第一個是將鮮蝦配上豆薯和火龍果丁，放在雞尾酒杯中，不管是視覺或食物本身都很消暑。第二個是將茄子夾上番茄，配上玉米粒一起吃，口感特別好。第三個是將豬絞肉和切丁的紅黃椒及芹菜一起清炒。雖然每一種食物的份量看似小小的，但是加起來的營養價值卻不輸給大份量的食物。加上食材的變化，非常開胃。</p> <p>紅黃椒都擁有豐富的維生素，可以抗斑美白。番茄和火龍果都可以抗氧化和美白。茄子和芹菜具有豐富的纖維質，還可以降低膽固醇，夏天正是產季。用這些健康的蔬果，配上鮮蝦和豬肉等蛋白質，好吃又健康，可以說是老少咸宜。</p>
<p>呈現 樣式</p>	
<p>預估 費用</p>	<p>一人份 23 元</p>

湯

菜餚 名稱	綠金卡布奇諾濃湯
選用 食材	竹筍、蛤蜊、香菇、鮮奶油、牛奶
設計 理念 / 特色 說明	<p>這道湯選用觀音山區當季特產的有機綠竹筍。竹筍是新北市的綠金產業，有開胃、促進消化、增強食慾的功能。蛤蜊具有高蛋白、高鐵、高鈣、少脂等優點，再加上鮮香菇的清香，非常適合一起煮湯。</p> <p>夏天的餐桌上，經常會見到竹筍蛤蜊湯或香菇竹筍湯，感覺較沒有變化。所以我們決定加進一點新創意，把牛奶打成奶泡加在湯上，喝起來就像是在喝卡布奇諾一樣，增添不少風味和樂趣。</p> <p>這道湯不僅可以提高免疫力，也擁有豐富的蛋白質，香醇可口又有飽足感，不管是大人或小孩都會愛上它！</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 33 元

主菜

菜餚 名稱	鑫鮮薑黃飯佐陽光蔬食
選用 食材	薑黃、米、魚肉、透抽、杏鮑菇 小黃瓜、紅黃椒、茄子
設計 理念 / 特色 說明	<p>這道菜的主角是鮮美的透抽和魚肉，這兩者都是低熱量、高蛋白，營養價值高的食物。薑黃飯獨有的活性成分有豐富的醫療價值，可以消炎抗敏，非常適合用來搭配海鮮。</p> <p>我們也選用杏鮑菇、小黃瓜、杏鮑菇、紅黃椒等當季鮮蔬，並切成長條狀，不僅更容易入口，也為餐食增添陽光歡樂的活力。這道菜的特點是熱量低，而且份量適中，吃起來清爽不油膩，非常適合在炎熱的夏季食用。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 42 元

5、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等

我們這隊是兄妹和同學的組合，其中兩位住在三芝橫山社區一帶，有著名的梯田景觀。附近的鄰居大多都從事農業的活動，生產許多農作物，國小和國中的校園內，也都有農園讓學生參與耕種。

因為這些農田都是採用自然農法耕作，沒有使用農藥的緣故，所以當季的生鮮蔬果難免會有一些蟲蛀缺損，導致有些醜，但是家人和鄰居都說會被蟲咬的蔬果，代表它無毒，所以吃起來更加安心。我們這套菜單用到的蔬果，幾乎都是使用校園和鄰家小農種植的有機蔬果，竹筍是觀音山區當季最重要的農產，也是新北市的綠金產業，海鮮及肉類則是到三芝和淡水的農漁會選購。

因為我們使用的食材，大多是有機食材，保存期限不長，尤其夏天特別炎熱，更要留意它的新鮮度。但是我們相信只要妥善的運用和烹煮，就算是 NG 蔬果，還是能做出鮮甜美味且自然健康的料理來！