

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：(以不超過10字為原則)乾眼隊
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

參加此次的比賽為了能夠實踐與體會「吃當季、食當地」的低碳健康飲食生活的思維，我們走訪淡水在地的農會、家樂福和各大超市，尋得了新北市許多具有代表性的食材，和在地農民自產的蔬果，選出了金山的鴨肉、地瓜、紫薯、石門的鐵觀音、淡水的南瓜以及在農會超市找到的在地農民種的百香果、紅莧菜、皇宮菜等食材，運用自己在餐飲科所學的烹調技巧，設計出此次的作品來參賽。

- 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……，但不包含決賽由家樂福所提供 NG 蔬果製作之前菜料理)

三道菜中，皆使用了淡水在地農會超市當地、當季的蔬菜水果，致力將碳足跡降至最低，並身體力行實踐吃當地食當季

的精神。



前菜:老菜今身

以淡水在地傳統特色小吃「魚丸、阿給」做為發想，融入了當代創新

的分子料理技術，將沙茶醬做成分子晶球包入魚丸當中，造成了更豐富的口感，在阿給裡包入了木耳使整體口感更為爽脆，賦予了傳統小吃新的面貌。

先將魚打成魚漿後取出一部分混入香菜揉成球，一部分裹在已包入木耳的阿給外圍，一部分直接揉成球下鍋煮後泡入甜菜根水染上色放上半煎炸的腐皮上面，泡沫已蛋白打發後加入番茄醬調味。

湯:創世紀味噌冷湯



此道菜以石門的鐵觀音為湯底，加入百香果凍後湯的顏色猶如味噌湯的色澤

一般，再配上味噌湯的好夥伴豆腐、海帶，整碗湯彷彿就像一碗如假包換的味噌湯，但卻有著百香果酸甜的滋味。

將百香果加入吉利丁凝固，豆腐、昆布燙熟備用，泡開茶葉後加入些許果糖調味，再放入豆腐墊底再放上百香果凍及昆布。



主菜:豔鴨群芳

以金山鴨肉做為主體，捲入菜脯拌炒的銀耳及豆芽，帶出鴨肉的鮮美，並帶著脆爽的口感與前菜遙相呼應，配菜使用雪白菇和紫薯、紅心地瓜千層麵還有嫩薑，其中以白醋跟糖醃漬的嫩薑最為適合搭配鴨肉，一口鴨肉一

口嫩薑創造出了整場饗宴的最高潮。

將主體鴨胸片開後醃調味再捲入用菜脯爆香拌炒綠豆芽及豆瓣醬拌入銀耳的內餡，捲好後用鋁箔紙捲緊放入烤箱用300度烤10分鐘後出爐再煎上色。配菜雪白菇先用奶油炒香後備用，薑醃白醋和糖，紫薯跟紅心地瓜烤軟後壓成泥取一部分混入麵團染色後做為千層面。醬料取用皇宮菜燙熟後跟油打出蔬菜油醬，南瓜烤軟後加牛奶及奶油濃縮和調味。

不僅使用當地的食材，更著重於食材本身的營養，希望能夠在享受美食之餘，也能補充豐富的營養，主菜中的鴨肉富含豐富的鐵質，以及維持活力不可或缺的維他命 B1、B2和 A 等營養素，且在鴨肉中這些營養素都比其他肉類多出很多倍，配菜的地瓜更是被稱作超級食物，豐富的膳食纖維還有各種營養素不僅能促進消化還能預防心血管疾病。

五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

在作品中的薑和紅心地瓜運用了賣像不好的薑切片醃漬及形狀怪異的紅心地瓜等運用入菜。