

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：客家好食在
- 3、 當令當季的在地食材選用理念：(300 字以內)

我們都生長於淡水，但因家人喜愛吃客家菜，餐桌上常會出現客家料理，加上隊友中有兩位同學的名字都有一個家字，所以決定用「客家好食在」當作隊名並點出我們這套菜的主題。

選用當令盛產的在地食材，像是冬瓜、蓮藕、蓮子、金針花、芋頭、芒果等，搭配客家菜常用的福菜、梅子、樹子、過貓、麻糬，和雞肉、排骨等一起入菜，能同時吃到當季的鮮美和客家菜饌的好滋味。

因為成長在淡水的農村，米食就是我們平常的主食，以番茄飯搭配酸酸甜甜的梅子雞、冬瓜封和薑絲過貓當作主菜，呈現客家菜香濃下飯、份量飽足和不浪費的特色。而選用自種或農會購買的芋頭、蓮藕、蓮子做成前菜芋頭麻糬心和湯品藕然遇見你這道湯品，都是在家常菜中加入巧思和討論後的創作，而且符合環保健康的精神。




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

菜餚名稱	芋頭麻糬心
選用食材	芋頭、麻糬、芒果、優格
設計理念 / 特色說明	<p>選用自家種植的芋頭，蒸熟後做成芋泥球，並在芋泥球中加上客家傳統米食麻糬，讓芋泥的口感更顯豐富和綿密。</p> <p>麻糬的糯米成分較不易消化，但芋頭本身含有許多纖維，能幫助消化，兩者可以中和。芒果是當季盛產的水果，也是我們很喜歡吃的水果，風味佳又有豐富的纖維，當作芋頭麻糬的配菜和佐醬，不僅開胃還能讓人食指大動。</p>
呈現樣式	
預估費用	一人份 35 元

湯

菜餚 名稱	藕然遇見你
選用 食材	蓮藕、蓮子、金針花、排骨、枸杞、薑
設計 理念 / 特色 說明	<p>這道湯品，選用三芝農會的蓮藕、蓮子、金針花等 NG 蔬果和客家湯品中常見的排骨、枸杞一起煮。透過蒸煮的方式，將每一種食材的原味都保留在湯中，清爽可口。</p> <p>蓮藕煮熟後，有健脾養胃、補氣養血的功效，蓮子有益胃安神的作用，兩者都是當令食材且營養價值很高。金針花含大量鐵質，枸杞有增強細胞與免疫的作用，排骨富含蛋白質和膠質。這道蓮藕金針排骨湯，美味又營養，最適合夏天飲用。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 30 元

主菜

菜餚 名稱	客家梅子雞菜飯
選用 食材	米、蕃茄、雞肉、梅子、冬瓜、福菜、樹子 小黃瓜、過貓、玉米筍、青花菜
設計 理念 / 特色 說明	<p>梅子入菜是客家菜的特色之一，所以以梅子雞為主菜。雞肉的消化率高，容易被人體吸收利用。淋上梅汁讓雞肉更開胃，配上番茄飯風味絕佳。</p> <p>配菜之一選用夏季盛產的冬瓜來做客家風味的冬瓜封，但是我們不用炆煮的方式，而是將冬瓜切成八角形，放上福菜和樹子一起蒸煮，不僅入味且較不油膩。小黃瓜為夏季美白消暑聖品，冬瓜可消水腫排毒，梅子含有豐富的胺基酸，番茄跟過貓又可以抗氧化，多吃這些蔬菜有益健康。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 46 元

4、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等

我們三位隊友的住家都偏山區，自家和鄰居的田裡總會種些蔬果，像是芋頭、小黃瓜、過貓、冬瓜等。因為是種給親人好友食用，所以都是沒有噴灑農藥的，相對菜蟲會比較多，導致蔬果的外觀也會相對較醜。但其實醜蔬果去除外皮後，與一般市售蔬果的風味根本沒有差別。用菜園中的醜蔬果做菜，不但不影響口感，反而讓我們更懂得珍惜農家耕種的辛苦和惜物愛物的道理。

另外，我們也選用淡水和三芝農會當季的農產品當作比賽的食材，像是蓮藕、蓮子、番茄、金針花、排骨、雞肉等。多食用社區生產的食材，不僅能幫忙推廣在地農作，還可以促進消費、活絡社區產業，又符合低碳環保的概念，可以說是一舉數得。