

# 時膳小當家就是我

一、參賽組別：國中組

二、我們隊名：二重總鋪師

三、選材理念：

**主題：**夏日的香草花園

**緣起：**

二重國中是新北綠化的指標學校，校園各處花草樹木繁盛，連陽台也種滿許多香草植物，南風吹來香味襲人，消除夏日的濕悶暑氣。這些香草不僅可以美化環境，放在菜裡也可以增添風味。我們就以班級陽台隨手採擷的香草，做出爽口的夏日料理，芬芳這一季。

**理念：**

(一) 香草入菜

迷迭香、薄荷、九層塔，這些植物氣味芳香，入菜可以增添特殊香氣，讓人胃口大開。

(二) 當令當季

茄子、蕃茄、筊白筍、綠竹筍都是夏季盛產蔬菜，新鮮又美味。

(三) 在地食材

除了使用本校自己栽種的香草和茄子，還有三芝的筊白筍、觀音山的綠竹筍、三峽農會經銷的碧螺春綠茶細麵，萬里的海鮮，把校園和新北的美味放上餐桌，送入口中。

(四) 原形原味

食材切好就可料理，不添加味精及人工再製品，健康又營養。

#### (五) 快速低脂

以水煮涼拌為主，是最適合夏天的料理方式，因為烹調快，不油膩，清爽又開胃。

總之，我們的理念就是：減少食物里程，百分百在地

## 四、菜單設計

### 前菜：迷迭香溫沙拉

菜名：迷迭香溫沙拉

材料：茄子、蕃茄、紅椒、黃椒、香料油（迷迭香、大蒜、粗粒黑胡椒）

特色：許多人不喜歡吃沙拉，總覺得像在吃草，但這道前菜將蔬菜煎熟後，不僅營養不留失，還會口感較軟容易入口，配上清香的香料油，吃起來有炒時蔬的感受，卻更加清爽。

### 主菜：碧螺春冷麵佐薄荷豬

菜名：碧螺春綠茶細麵配薄荷涼拌豬肉

材料：碧螺春綠茶細麵、五花豬肉片、茭白筍、紅椒、黃椒、小黃瓜、薄荷葉（醬料：檸檬、糖、魚露、鹽、醬油）

特色：夏季炎熱，吃涼麵最為爽口，加上色彩繽紛的蔬菜和豬肉涼拌，再用薄荷葉增加香氣和清涼氣味，淋上特調的酸甜醬汁，視覺、嗅覺、味覺都滿足了。

### 湯品：蕃茄九層塔海鮮湯

菜名：蕃茄九層塔海鮮湯

材料：蕃茄、九層塔、綠竹筍、蛤蠣、透抽

**特色：**海鮮煮湯本來就味道鮮美，再加上蕃茄、綠竹筍，鮮中還有清甜，而九層塔特殊的香味，使海鮮湯更有層次。

## 五、費用預估：

前菜：50 元 + 主菜：100 元 + 湯品：100 元

合計：250 元（此為兩份）

您瞧！這不是太超值了嗎？

## 六、料理寫真：

	
<p>夏日的香草花園</p>	<p>迷迭香溫沙拉</p>
	
<p>碧螺春冷麵佐薄荷豬</p>	<p>蕃茄九層塔海鮮湯</p>

## 七、心得感想

料理是味覺、視覺、嗅覺的多重表現，香草植物正可以滿足這樣的需  
求，難怪許多歐美的大餐廳，都有自己的香草花園，天然、新鮮、又方便。  
住在高樓的都市人，雖然沒有土地種植大片香草，但只要有一個向陽的角  
落，種植幾盆香草植物，不僅美化環境，新鮮食材也能隨手可得。今夏，  
就用香草搭配豐饒的新北農產品，讓餐桌洋溢帶著陽光的地中海風情。