



## ◆ 創意獎 成功商業水產職業學校

參加這次午茶擂台賽的主題方向，定位在與家人一起共享的下午茶精緻餐點。在『健康飲食』前提下，所設計的菜單採用「三低一高」為烹調原則(低油、低糖、低鹽、高纖維)，以清淡的烹調手法料理出食材的美味，並保留食材裡的原汁原味，吃得高興又無負擔，讓生活充滿了健康的色彩。

經由不斷實作，把握每一次的模擬練習，一次又一次的將我們的想法與各種指定食材結合，在創作中讓我們更深入明瞭食材的營養價值與特色，因此創造出屬於我們心目中的下午茶點。希望藉由這「快樂頌」套餐，能帶動家人幸福，增進家人和樂融融的情感氣氛。



領隊

劉懷柔

參賽人員

王麗琪

方俞程

陳蕙敏



“鱻味十足”

### 製作方法

- 1 香菇切菱形片、紫山藥切長方片、鱈魚切長方片。另外金針花乾用水泡開。
- 2 香菇、紫山藥、韭菜花燙過，魚肉以鹽、酒、胡椒、檸檬汁少許醃製。
- 3 將兩片鱈魚肉中間夾放紫山藥，再放上金針花、香菇，最後綁上韭菜花。
- 4 將作法3之食材用大火蒸5分鐘即可。
- 5 十穀米、小米、白米、臺灣藜洗乾淨，泡水十分鐘，放入電鍋蒸熟。
- 6 將鱈魚碎肉與新鮮金針花炒香，調味後放涼備用。
- 7 飯放入模型，中間夾入鱈魚餡，再放一層飯，壓好形狀即可取出。

材料	數量
(以單人份,公制單位計算)	
鱈魚(鬼頭刀)	50公克
鱈魚(鬼頭刀)碎肉	50公克
金針花乾(橘色)	2公克
新鮮金針花(綠色)	10公克
紫色山藥	15公克
十穀米	65公克
小米	60公克
白米	60公克
臺灣藜	60公克
新鮮香菇	20公克
韭菜花	10公克
鹽	5公克
胡椒	2公克
檸檬汁	5公克
小黃瓜	50公克
沙拉醬	10公克

### 小黃瓜醬

- 1 小黃瓜洗淨切片，放入果汁機，加入沙拉醬，用果汁機快速打勻取出。
- 2 將小黃瓜醬鋪在盤底，上面放壓好的心型飯，再搭配蒸好的鱈魚即可完成鱻味十足。



## “落落大方與巴巴露”

### 落落大方

材料 數量

(以4人份,公制單位計算)

洛神葵蜜餞	25公克
米穀粉	50公克
洛神葵	20公克
雞蛋	1顆
鬆餅粉	150公克
水	180毫升
奶油	10公克
水	100毫升

### 巴巴露

洛神葵	15克
鮮奶	180克
蛋黃	36~40克
細砂糖	40克
香草粉	1/2茶匙
吉利丁片	1片
動物性鮮奶油	150公克
細砂糖	20公克

### 製作方法-落落大方

- 1 洛神葵加水(100毫升)煮滾，過濾後備用。
- 2 洛神葵蜜餞過水，切碎拌均勻。
- 3 鬆餅粉、米穀粉、水(180毫升)、雞蛋、奶油、洛神葵汁拌勻，放入鬆餅機烤10~15分鐘即可。

### 洛神葵蜜餞製作方法

- 1 摘除洛神花的花托。將清理乾淨的洛神花用少許鹽，醃漬1天，醃漬過程需翻攪數次，待洛神花呈現軟化狀，將鹽水瀝出。
- 2 再已軟化的洛神花中，加入糖拌勻，放入冰箱約4天，取出再加糖拌勻，放進冰箱兩天後，即可食用。

### 製作方法-巴巴露

- 1 將蛋黃及細砂糖分別倒入同一個容器內，用攪拌器將蛋黃及細砂糖攪拌至蛋黃顏色變淡，成為乳黃色蛋黃糊。
- 2 再將鮮奶倒入鍋內，加入香草粉，接著開小火加熱，不停地攪動，直到鮮奶將沸騰時即熄火。
- 3 將熱鮮奶緩慢倒入蛋黃內，同時以攪拌器不停攪拌。
- 4 將作法3之食材攪勻後，加入泡軟的吉利丁片，開小火加熱，持續攪拌，直到鍋內的蛋黃鮮奶糊溫度約達80~85°C，即可熄火，降溫備用。
- 5 洛神葵泡入動物性鮮奶油中，再倒入模型底層備用。
- 6 打發動物性鮮奶油，將鮮奶油加入香草奶醬拌勻，倒入模型放入冷凍即可。
- 7 待鬆餅完成時，取出巴巴露放在鬆餅上即可完成。



“菇菇寶貝”

### 製作方法

- 1 金針菇、杏鮑菇、精靈菇、珊瑚菇，洗淨切小丁備用。
- 2 鹹豬肉蒸熟、切丁備用。
- 3 倒入1大茶匙橄欖油，炒香作法1及2食材，加入白胡椒粉，盛起放涼。
- 4 用電動打蛋器打發蛋黃，再將鮮奶、低筋麵粉、泡打粉、美奶滋加入拌勻。
- 5 將蛋白打發，拌入蛋黃糊中拌勻，倒入模型。加入餡料，灑上起士，放入烤箱上下火皆以180°C烘烤25分鐘，取出放涼，切片即可。

蛋糕體	
材料	數量
(以1條蛋糕,公制單位計算)	
米穀粉	58公克
牛奶	115公克
雞蛋	2顆
低筋麵粉	57公克
泡打粉	4公克
起士絲(切碎)	45公克
美奶滋	15公克
白胡椒粉	適量
起士粉	適量

餡料	
材料	數量
(以1條蛋糕,公制單位計算)	
鹹豬肉	25公克
金針菇	20公克
杏鮑菇	15公克
精靈菇	20公克
珊瑚菇	20公克
秋葵	20公克
枸杞	5公克
白胡椒粉	適量
橄欖油	1茶匙

### 鹹豬肉製作方法

- 1 將三層肉洗淨擦乾。
- 2 蔥、薑、蒜、辣椒洗淨切好炒香鹽，趁熱拌入胡椒、花椒炒均勻，放涼。
- 3 將辛香料及調味料抹在豬肉上，放入冰箱冷藏1天及冷凍2週後，即可食用。

### 情境/用餐者

- 季節限定    節慶  
 蜜月    家人  
 朋友    其他

### 製作方法

- 1 樹豆浸水泡軟，放入電鍋蒸熟後，樹豆去皮備用。
- 2 樹豆、牛奶、米穀粉、果糖放入果汁機攪拌均勻細緻。
- 3 將咖啡凍粉加入煮沸的600毫升水中拌均，倒入模型放涼，切小丁。
- 4 沖泡黑咖啡。
- 5 樹豆牛奶倒入杯中，加入1大茶匙的咖啡粉，再倒入黑咖啡即可完成。

材料	數量
(以7人份,公制單位計算)	
樹豆	60公克
牛奶	150公克
米穀粉	70公克
咖啡粉	1大茶匙
咖啡凍粉	105公克
果糖	1小茶匙



“雙豆牛奶”