

參賽者：簡珮倫、白克聖

長壽飽蚵



材料名稱及用量：

麵線50g、蚵仔20g、九層塔50g、
花生20g、辣椒一根

調味料及用量：

鹽1/4t、沙拉油半碗

作 法：

1. 將九層塔加花生打成青醬，
最後加入沙拉油拌勻。
2. 將麵線川燙，蚵仔川燙。
3. 起一油鍋蒜頭爆香，加入麵線拌炒最後加入蚵仔，用辣椒絲裝飾即可。



參賽者：簡珮倫、白克聖

鯛魚起司捲



材料名稱及用量：

春捲皮1片、鯛魚1尾、起司片1片、
辣椒1條

調味料及用量：

沙拉油800ml

作 法：

1. 先用春捲皮包附雞魚片跟起司在入
油鍋炸約3-5分。
2. 放入盤內，加入盤飾即可。



參賽者：簡珮倫、白克聖

玉翠鑲球

材料名稱及用量：

大黃瓜半條、虱目魚肉100g、枸杞5g、
當歸5g、豬板油10g

調味料及用量：

太白粉一小匙、鹽1/4t、

作 法：

1. 將魚肉加豬板油打成泥調味。
2. 將大黃瓜去皮中心去籽，鑲入魚泥，
去蒸15分。
3. 將蒸的湯汁倒入，加入枸杞當歸煮出味，加入 主食中即可。



參賽者：簡珮倫、白克聖

瓜香白蝦

材料名稱及用量：

白蝦 洋香瓜一顆、香菜5g、辣椒2g、
洋蔥半顆

調味料及用量：

檸檬汁20g、優格1罐、白胡椒5g、鹽2g

作 法：

1. 白蝦先斷筋，下鍋煮熟。
2. 香瓜莎莎醬：香瓜碎、辣椒碎、洋蔥碎、香菜碎、檸檬汁、白胡椒、鹽拌勻即可。
3. 酸奶：將鮮奶油打發加入優格、檸檬汁打勻，加入盤飾即可。



參賽者：黃美鳳、許耕凡

五寶燉飯

材料名稱及用量：

米100g、大蒜10g、紅蔥頭10g、洋蔥10g、
白蝦150g(5隻)、花枝100g、虱目魚50g、
文蛤50g、牡蠣50g、青江菜50g、
高湯150g、紫山藥泥100g

調味料及用量：

鹽1/2t、白胡椒粉1/4t、米酒50g

作 法：

1. 米洗淨，泡水30分鐘
2. 大蒜、紅蔥頭、洋蔥、切碎炒香，放入泡好的米拌炒再加入高湯，米酒一起煮至熟透，拌入紫山藥泥
3. 將白蝦、花枝、虱目魚、文蛤、牡蠣、青江菜燙熟
4. 加入調味料



參賽者：黃美鳳、許耕凡

七股鮮餅

材料名稱及用量：

中筋麵粉175g、沸水79g、冷水52g、
鹽2g、糖2g、油2g、白蝦50g、
虱目魚50g、薑汁5g、太白粉5g、蔥5g

調味料及用量：

鹽1/4t、白胡椒粉1/4t

作 法：

1. 中筋麵粉過篩，倒入沸水攪拌，
倒入冷水拌至光滑鬆弛。
2. 白蝦、虱目魚踩成泥加上薑汁、太白粉、蔥、調味料
3. 餅皮包入餡料，煎熟



參賽者：黃美鳳、許耕凡

孔雀開屏

材料名稱及用量：

虱目魚片100g、香菇20g、紅蘿蔔20g、

大黃瓜20g、蛋液、麵包粉

盤飾：高麗菜、紅蘿蔔

調味料及用量：

米酒1t、糖0.5t、鹽1t

沾醬(甜辣醬)：鹽、糖、辣椒、水

作 法：

1. 虱目魚處理，片魚片，用米酒、糖、鹽去腥醃製。
2. 香菇、紅蘿蔔、大黃瓜切條備用。
3. 魚片包入已備好的香菇、紅蘿蔔、大黃瓜，黏接處沾蛋液，裹麵包粉。
4. 半煎炸，將兩面煎成金黃色，擺盤完成。



參賽者：黃美鳳、許耕凡

滿金福袋

材料名稱及用量：

白蝦60g、豬絞肉30g、南瓜30g、蔥15g、

餛飩皮6張

盤飾：豌豆、南瓜泥

調味料及用量：

米酒0.5t、糖0.5t、鹽1t

作 法：

1. 餛飩料：白蝦剁成半，與絞肉、南瓜、蔥，揉捏均勻
2. 餛飩料放入餛飩皮對角捏成四角型包起。
3. 放入蒸籠蒸20分鐘，擺盤完成。



參賽者：黃阿滿、王陳月嬌

思慕魚柳



材料名稱及用量：

虱目魚背肉600g、檸檬1個、巴西利30g

調味料及用量：

塩1/2t、白胡椒1/4t、味精1/4t

作 法：

1. 虱目魚取背肉，以調味料醃入味。
2. 將背肉以熱油炸酥，並以檸檬汁調味。
3. 排盤即可。



參賽者：黃阿滿、王陳月嬌

黃金虱目魚



材料名稱及用量：

虱目魚1尾、薑2片、蔥2支

調味料及用量：

1. 酒1t、鹽1t、白胡椒粉1/2t

2. 地瓜粉1/2C

3. 脆酥粉1/2C、水1/2C

作 法：

1. 虱目魚洗淨，取肉切成塊狀，以調味料1醃入味；魚頭、背、尾備用。
2. 起油鍋先炸魚頭、尾排盤；再將一半的魚肉沾地瓜粉油炸，另一半魚肉裹脆酥粉糊油炸，分別擺於魚背兩側即可。



參賽者：黃阿滿、王陳月嬌

玉絲珍珠

材料名稱及用量：

蚵仔300g、麵線1把、薑絲20g、
韭菜30g、魚高湯5C

調味料及用量：

塩1/2t、白胡椒1/4t、味精1/4t、酒1T

作 法：

1. 蚵仔川燙備用；麵線剪成二段、
韭菜切段。
2. 魚高湯煮開，加入麵線、薑絲、韭菜段及調味料，最後再加入蚵仔即可。



參賽者：黃阿滿、王陳月嬌

蘋果蝦球

材料名稱及用量：

虱目魚漿半斤、大白蝦10尾、肥肉30g、
荸薺2粒、薑

調味料及用量：

塩1/2t、味精1/4t、酒1/2T、太白粉1T

作 法：

1. 肥肉剁碎、荸薺切碎、薑切末，
與調味料一起加入魚漿中拌勻。
2. 白蝦去頭留尾，挑去腸泥，並以魚漿包裹，露出蝦尾，以高溫炸至金黃。
3. 以放射狀排盤即可。

