

參賽者：胡家楨、洪偉哲

田園雙鮮佐百梅醬

材料名稱及用量：

蚵5g、胡蘿蔔5g、大陸妹1片、
玉米筍1根、牛番茄5g、小黃瓜5g、
越式春捲皮2張、麵粉1T、地瓜粉1T、
白蝦1尾、韭菜花2根、蔥1支、薑2片

調味料及用量：

鹽1/32t、梅粉1/2t、白醋1/2t、
檸檬1/4顆、百香果1/2t、紫蘇梅1.5顆、
紫蘇梅汁3/4T、蜂蜜1/2t、米酒1t

作法：

1. 胡蘿蔔、小黃瓜切條，番茄切片，玉米筍斜切成兩半。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜、玉米筍、白蝦川燙後冰鎮。
3. 蚵用蔥、薑、米酒去腥後沾炸粉（麵粉與地瓜粉混和），炸至金黃。
4. 春捲皮用冷水泡軟後，依序放入胡蘿蔔、小黃瓜、玉米筍、番茄、白蝦，在鋪上大陸妹，放上炸好的蚵，白蝦捲起，再用韭菜花綁起。
5. 醬料：鹽、梅粉、醋、檸檬、百香果、紫蘇梅、紫蘇梅汁、蜂蜜拌勻即可。



參賽者：胡家楨、洪偉哲

虱の湯包附明太子醬

材料名稱及用量：

虱目魚(菲力)50g、豬肉20g、荸薺1/2粒、
鹽2g、鮮魚高湯40g、中筋麵粉38g、
熱水16g、冷水10g、麵粉1T、奶油2g、
鮮奶油20g、牛奶20g、蝦卵1t

調味料及用量：

鹽1/3t、香油1/3t、明太子醬1/4t

作法：

1. 虱目魚、豬肉、荸薺、鹽切末。
2. 虱目魚漿與豬肉末拌勻，加入鮮魚高湯拍打至吸入湯汁，加入荸薺、鹽、鹽、香油拌勻。
3. 中粉與熱水拌勻後鬆弛5~10分，分割10g一顆。
4. 將麵皮擀平，包入餡料，要折出折痕。
5. 蒸15分鐘至熟。
6. 醬料：奶油、麵粉炒乾，沖入牛奶與冷水拌勻後過濾，加入蝦卵和鹽煮製濃稠呈明太子醬。



參賽者：胡家楨、洪偉哲

鳳香漁芬

材料名稱及用量：

吳郭魚肉100g、鳳梨豆醬22g、水25g、糖粉30g、奶油35g、牛奶10g、蛋1顆、低筋麵粉5g、泡打粉0.5g、蒜頭5g、鮮奶油10g

調味料及用量：

醬油1/2t、鹽0.5g、馬芬鹽1/2t

作法：

1. 蒜頭切末，陰鳳梨切小丁。
2. 蒜頭炒香，放入吳郭魚肉煎約七分熟加入鳳梨豆醬、醬油、水小火煮至入味。
3. 奶油、糖粉打微發，加入鹽、過篩麵粉、泡打粉拌勻，再加入蛋、牛奶拌勻。
4. 先烤一半馬芬糊下火170°C烤15分，放入餡料鋪平後，再倒入剩下的麵糊上火170°C烤15分。
5. 鮮奶油打發後加入1/2t鹽拌勻，擠在馬芳上。



參賽者：胡家楨、洪偉哲

墨風漁舟湯

材料名稱及用量：

培根10g、文蛤25g、胡蘿蔔2g、洋蔥2g、冷水20g、麵粉2T、奶油5g、鮮奶油20g、牛奶40g、荷葉餅一張、太白粉適量

調味料及用量：

鹽1/4t、胡椒粉1/4t、起士粉1t

作法：

1. 胡蘿蔔切小正方形片、洋蔥與培根切小丁。
2. 文蛤吐沙後燙熟去殼，裹太白粉丟入滾水燙一下即可撈起。
3. 奶油、麵粉炒乾，沖入牛奶與冷水拌勻後過篩成白醬。
4. 洋蔥炒香後加入培根炒香，加入白醬、鮮奶油、水調勻後加入調味料。
5. 荷葉餅整成舟型，煎至定型後炸至金黃，即可盛裝濃湯。



參賽者：陳宗慶、蔡承興

海鮮水果沙拉繽紛芒果盅

材料名稱及用量：

白蝦5g、文蛤5g、奇異果3g、
蘋果3g、青椒3g、黃甜椒3g、
紅甜椒3g、新鮮芒果20g、

調味料及用量：

鹽1t、胡椒1t、草莓優格1t、
新鮮芒果泥1t

作法：

1. 先將奇異果、蘋果、青椒、黃甜椒、紅甜椒、白蝦切丁。
2. 將新鮮芒果把籽去掉刻出盅的造型，利用挖出來的芒果肉打成芒果泥。
3. 起鍋水將青椒、黃甜椒、紅甜椒、白蝦、文蛤分別燙熟冷卻被用。
4. 將所有材料瀝乾拌勻填入芒果盅，淋上芒果泥，最後附上草莓優格擺盤裝飾即可。



參賽者：陳宗慶、蔡承興

火焰鮮蔬串串蚵佐洛神醬

材料名稱及用量：

牡蠣50g、青椒3g、黃甜椒3g、
紅甜椒3g、綠捲莖生菜1g、火焰生菜1g

調味料及用量：

沙拉油4杯(100g)、醬油2t、鹽1t、
胡椒1t、細砂糖3T、自製洛神花醬2t、
酥炸粉4T

作法：

1. 先將青椒、黃甜椒、紅甜椒切塊，牡蠣洗淨備用。
2. 起油鍋將洗的牡蠣裹上酥炸粉後油炸至金黃色即可。
3. 另起鍋將醬油、鹽、胡椒、細砂糖煮成照燒醬。
4. 利用竹籤將青椒、黃甜椒、紅甜椒、牡蠣串起塗上照燒醬稍微燒烤一下。
5. 最用擺盤利用綠捲莖生菜及火焰生菜裝飾，畫上洛神花醬即可。



參賽者：陳宗慶、蔡承興

黃金台灣鯛佐香檳芥末醬

材料名稱及用量：

吳郭魚菲力100g、蘆筍15g、牛蕃茄8g、
鴻喜菇10g、磨菇10g、西洋芹5g、
紅蔥頭10g、鮮奶油10g

調味料及用量：

橄欖油2C、鹽2t、胡椒2t、鮮奶油2C、
香檳酒1T、白醬1T、黃芥末醬2t、
柚子醬1t、梅果醋1t

作法：

1. 先將蘆筍切斜段、磨菇切小粒、鴻喜菇切一小段、牛蕃茄切一小塊、紅蔥頭切末、西洋芹切絲。
2. 起鍋熱水將蘆筍、牛蕃茄川燙，冷卻備用。
3. 將魚排灑上鹽、胡椒，再淋些橄欖油，醃泡10分鐘。
4. 熱鍋放入小塊奶油，紅蔥頭炒香再加入磨菇倒入魚高湯煮滾調味再加入鮮奶油煮至濃稠備用。
另外將燙好的蘆筍稍微炒下調味，再將西洋芹絲、鴻喜菇炒熟備用。
5. 將鍋中加入橄欖油至發熱，再將魚排放入兩面小火煎熟移出備用。
6. 熱鍋倒入少許橄欖油，先將紅蔥頭爆香再加入磨菇炒至金黃色，倒入香檳酒之後再倒入高湯，再加入鮮奶油煮至濃稠放涼些在加入黃芥末醬拌勻。
7. 畫上煮好的醬汁，擺上吳郭魚，將其他配菜擺上最後裝飾即可。



參賽者：陳宗慶、蔡承興

清燉四神麵線配虱目魚

材料名稱及用量：

梅子麵線30g、四神湯藥材10g、
虱目魚肚30g、白蝦10g、絲瓜5g、枸杞1g

調味料及用量：

鹽巴1t、胡椒1t、米酒1t、魚高湯2C

作法：

1. 先取一塊絲瓜切佛手刀，蝦子拍打成泥，取一小塊虱目魚肚改刀。
2. 鋪一張保鮮膜放上虱目魚肚拍上少許的太白粉，再將蝦漿膜上，然後捲緊，做成魚捲，最後外層再用鋁箔紙包裹蒸10分鐘即可。
3. 準備一鍋冷水丟入虱目魚骨熬製魚高湯，一小時後將魚骨及雜質撈乾淨，再丟入四神藥材小火熬製，加入調味料即可。
4. 另外起鍋水川燙梅子麵線及絲瓜，放入麵線擺上虱目魚捲，注入熬製完成的四神湯，最後擺盤裝飾即可。



參賽者：葉威甫、潘春元

漁歌晚霞慶豐收

材料名稱及用量：

午仔魚1尾、蚵仔100g、蝦仁50g、
蘆筍50g、紅椒半顆、蒜頭2粒、
豆豉28粒、青江菜1棵

調味料及用量：

鹽1/2t、糖1t、蠔油1/2T、太白粉水1T、
地瓜粉2T

作法：

1. 將青江菜洗淨、燙熟後擺盤備用。
2. 將午仔魚去鱗、內臟及鰓，並以開背方式將骨頭去掉，以米酒去腥後均勻裹上地瓜粉，炸酥後擺放於青江菜上。
3. 蝦仁及蚵仔以米酒去腥後川燙30秒；蒜頭爆香，加入調味料及水，勾芡後加入海鮮及配菜快炒，將炒好的海鮮盛入炸酥的魚船中即可。



參賽者：葉威甫、潘春元

金黃縷衣鮮味酥

材料名稱及用量：

香魚1尾、中卷1尾、米粉10g、
紅椒1/4個、蘿蔓葉1片、小黃瓜半條、
脆酥粉2T

調味料及用量：

1. 雞粉1/4t、鹽1/4t、白胡椒粉1/4t、
2. 黃芥末醬1t、美乃滋1T、洋蔥末1T、
酸黃瓜末1T、蜂蜜1t

作法：

1. 將香魚肉取下，骨頭剔起炸酥備用；中卷洗淨後切成圈狀；米粉以熱油炸至蓬鬆備用。
2. 小黃瓜燙熟片成薄片擺盤備用；脆酥粉調勻成麵糊。
3. 香魚肉及中卷分別裹上麵糊，並以180°C熱油炸至金黃蓬鬆；並以大火搶酥。
4. 將香魚酥放在小黃瓜上；中卷酥放在米粉上，並以紅椒、蘿蔓葉擺盤即可。
5. 調味料分別調勻，附於成品旁即可。

