

參賽者：葉威甫、潘春元

漁舟唱晚意未盡

材料名稱及用量：

米100g、魚高湯800cc、鮮蚶50g、香菜1棵、腐皮3張、虱目魚1尾、紅蘿蔔30g、芹菜1支、馬蹄3粒、白表20g

調味料及用量：

1. 柴魚精2t
2. 鹽1/2t、糖2t、香油2t

作法：

1. 虱目魚及白表打成魚漿，並混入紅蘿蔔末、芹菜末、馬蹄末，並加入調味料攪拌均勻。
2. 腐皮裁成扇形，放上打好的魚漿捲起，接合處以麵糊封口；炸至金黃。
3. 白米洗淨，以8倍的高湯小火熬煮成粥，加入柴魚精調味。
4. 鮮蚶洗淨，以滾水川燙30秒，撈起瀝乾。
5. 小碗加入白粥，並依序擺上鮮蚶、虱目魚卷及香菜即可。



參賽者：葉威甫、潘春元

五彩鮮蔬麒麟蝦

材料名稱及用量：

地瓜1條、馬鈴薯1粒、蝦卵50g、杏仁片20g、牛番茄1粒、蘆筍30g、蘿蔓生菜100g、紅卷鬚少許

調味料及用量：

1. 美乃滋3T、黑胡椒粒1T
2. 海鹽3T、味噌1T、日本清酒2t、太白粉2t
3. 脆綠鮮1T、味霖2t

作法：

1. 將地瓜、馬鈴薯切片蒸熟搗成泥，加入調味料1拌勻成薯泥。
2. 草蝦去頭留尾，並斷筋拌入調勻的調味料，再插上杏仁片，並以上下火180℃烤熟。
3. 將作法1的薯泥墊底，並放上蘿蔓、紅卷鬚、烤蝦、牛番茄及蘆筍，再淋上調味料3即可。



參賽者：侯彥廷、許曉曼

美玉白蝦佐納德斯醬

材料名稱及用量：

七股哈密瓜半顆、通心麵50g、
馬鈴薯半顆、地瓜半顆、蛋1顆、
七股白蝦1隻、花椰菜1朵、紅蘿蔔半條、
西洋芹心2根、5彩球20g

調味料及用量：

鹽2t、糖5t、薰衣草花籽1T

作法：

1. 馬鈴薯切丁地瓜切丁，通心麵過水備用，蛋煮成水煮蛋，將以上材料做成薯泥。
2. 起水郭調味後白蝦過水，花椰菜過水，西洋芹心過水，紅蘿蔔切絲，哈密瓜切塊備用
3. 擺盤：以哈密瓜鋪底，擺上白蝦淋上自製薰衣草醬，以薯泥，5彩球，西洋芹心，花椰菜，紅蘿蔔絲擺盤



參賽者：侯彥廷、許曉曼

穗花山奈鮮魚湯

材料名稱及用量：

野薑花2朵、絲瓜半節、南瓜半顆、
蒜苗1根、虱目魚1尾

調味料及用量：

魚高湯300c.c、鹽1/4t、太白粉2t、
米酒1t

作法：

1. 絲瓜與南瓜橫切成圓筒狀，入蒸籠蒸熟後，將南瓜塞絲瓜內備用
2. 魚高湯加入野薑花煮至成清湯，調為後備用
3. 虱目魚取虱目魚背肉，切丁後醃米酒，太白粉，過水後，放置絲瓜與南瓜上，
倒入煮好的野薑花高湯，蒜苗切絲擺盤即可



參賽者：侯彥廷、許曉雯

玫瑰魚片三色塔

材料名稱及用量：

米1杯、小豆苗少許、紅洋蔥20g、
地瓜絲20g、吳郭魚菲力300g、
巴西里少許

調味料及用量：

鹽1/2t、糖1/4t、抹茶粉2t、
鬱金香粉2t、太白粉少許、米酒1/4t、
胡椒粉1/4t

作法：

1. 米煮熟後留1/3備用，其餘2/3一半炒鬱金香粉，一半炒抹茶粉之後以白飯為上，中間黃色，下面綠色，灌模整形備用。
2. 地瓜絲炸至金黃備用。
3. 吳郭魚菲力切片醃太白粉、米酒、胡椒粉，起熱鍋煎至表皮金黃，灑上少許玫瑰鹽即可。
4. 擺盤以紅洋蔥絲鋪底，放上魚片，一旁擺上三色飯，地瓜絲，小豆苗，巴西里，玫瑰鹽裝飾即可。



參賽者：侯彥廷、許曉雯

果香泡芙滑鮮蚵

材料名稱及用量：

牡蠣200g、洋蔥絲20g、果香泡菜20g、
蛋1顆、香菜少許、米粉20g
蘆筍4支、泡芙1個

調味料及用量：

鹽1/2t、糖1/4t、酥炸粉2t太白粉少許、
地瓜粉少許

作法：

1. 牡蠣清洗乾淨後裹酥炸粉、太白粉、地瓜粉，炸至金黃備用。
2. 以蛋與洋蔥、泡菜拌炒後，加入炸好牡蠣備用。
3. 泡芙剖面後加入泡菜滑蛋以及牡蠣。
4. 蘆筍切段起水鍋川燙蘆筍，擺盤。
5. 起熱油炸米粉擺盤。
6. 以香菜葉點綴即可。



參賽者：曾嫻蓉、許雅涵

繽紛蝦季七股行

材料名稱及用量：

草蝦1尾、水煮蛋1/4顆、美乃滋少許、
鮭魚卵少許、三色魚卵少許、秋葵1/2根、
蜜南瓜丁少許

調味料及用量：

油適量、鹽適量

作法：

1. 取一鍋水加入少許油、鹽煮滾，蝦串直川燙備用。
2. 水煮蛋的蛋黃蛋白個別以細網壓成碎粒狀，秋葵川燙切片。
3. 擺盤：蝦去頭，留尾巴部分，其餘波殼開背，取一平盤放置其中，上頭個別鋪放三色魚卵，
蛋黃蛋白碎及鮭魚卵，蝦頭立於身前，蜜南瓜丁放置前處鋪底，秋葵擺放即可。



參賽者：曾嫻蓉、許雅涵

向陽鮮蚵佐蔬果沙司

材料名稱及用量：

牡蠣2顆、番茄丁少許、蛋1顆、
麵線1小段、小黃瓜丁少許、山藥丁少許、
薑絲1小把、香菜葉一片

調味料及用量：

黃芥末、百里香粉、巴西里碎、麵包粉
皆少許

作法：

1. 薑絲炸成金黃色備用，牡蠣一顆捆麵線炸至全熟，另一顆則以煙燻方式呈現。蛋以水波蛋方式熟成。
2. 擺盤：蔬果丁（番茄、小黃瓜、山藥）放置高腳杯鋪底，依序放上水波蛋、煙燻牡蠣，
上頭淋上少許黃芥末、百里香粉、巴西里碎、麵包粉，以噴槍稍烤，高腳杯放置長盤一端，
另一端則薑絲鋪底，酥炸牡蠣擺放上去，以香菜葉點綴即可。



參賽者：曾嫻蓉、許雅涵

虱目耀澄陽

材料名稱及用量：

虱目魚1/2尾、吳郭魚1/2尾、白蝦1隻、
義大利手工餃皮4小張、蝦夷蔥1小根、
韭菜少許、雞蛋豆腐1小塊

調味料及用量：

義大利香料、鹽、胡椒、 皆少許

作 法：

1. 湯以澄清湯方式製成。
2. 虱目魚打成泥狀調味備用。
3. 吳郭魚取魚菲力切片，兩片夾入虱目魚漿以韭菜綑綁固定，蒸熟。
4. 白蝦川燙備用，雞蛋豆腐切大丁塊狀，義大利手工餃皮包入虱目魚漿煮至熟成。
5. 將上述依序放入湯碗組裝即可。



參賽者：曾嫻蓉、許雅涵

天使饗宴龍山裡

材料名稱及用量：

天使義大利麵1小把、小黃瓜碎1/2根、
洋蔥碎1/4顆、虱目魚肚1片

調味料及用量：

義大利調味料適量

作 法：

1. 將虱目魚肚醃入浦燒鰻醬汁，
做成其口味後打碎成泥。
2. 將作法1與小黃瓜碎和洋蔥碎，拌入煮好冷卻之天使義大利冷麵，攪盤即可。

