



目 錄



白蝦玉筍豆醬燒、杏菇虱目魚黃金捲	1
雪鹽鮮蚵青蒜湯、角瓜蛤蜊好吃燒	2
牛奶魚佐什蔬嫩特製辣醬(前菜)、野菇蟲味湯(湯)	3
沙丹明蝦球(主菜)、南洋風味香料飯(主食)	4
田園雙鮮佐百梅醬、虱の湯包附明太子醬	5
鳳香漁芬、墨風漁舟湯	6
海鮮水果沙拉繽紛芒果盅、火焰鮮蔬串串蚵佐洛神醬	7
黃金台灣鯛佐香檳芥末醬、清燉四神麵線配虱目魚	8
漁歌晚霞慶豐收、金黃縷衣鮮味酥	9
漁舟唱晚意未盡、五彩鮮蔬麒麟蝦	10
美玉白蝦佐納德斯醬、穗花山奈鮮魚湯	11
玫瑰魚片三色塔、果香泡芙滑鮮蚵	12
繽紛蝦季七股行、向陽鮮蚵佐蔬果沙司	13
虱目耀澄陽、天使饗宴龍山裡	14
長壽飽蚵、鯛魚起司捲	15
玉翠鑲球、瓜香白蝦	16
五寶燉飯、七股鮮餅	17
孔雀開屏、滿金福袋	18
思慕魚柳、黃金虱目魚	19
玉絲珍珠、蘋果蝦球	20



參賽者：邱羿綾、董舒敏

白蝦玉筍豆醬燒

材料名稱及用量：

筊白筍 30g、白蝦 60g、白果 5g、
雞蛋 25g 青花椰菜 5g

調味料及用量：

鹽 1/4t、白胡椒粉 1/4t、太白粉 1/2t、
酒 1/2t、味噌1t

作法：

1. 筊白筍洗淨剖開挖空，白蝦洗淨去頭殼剝成泥、白果洗淨備用，青花椰菜取2朵洗淨備用。
2. 蝦泥加鹽、白胡椒粉、太白粉、蛋白、酒拌勻備用。
3. 蝦子放入筊白筍上面，並灑些鹽、太白粉。
4. 蝦泥填入筊白筍。
5. 擺上白果、青花椰菜，並將蝦烤至變色備用。
7. 蛋黃、味噌、糖拌勻在塗上少許醬汁在蝦上，放入烤至金黃色即可。



參賽者：邱羿綾、董舒敏

杏菇虱目魚黃金捲

材料名稱及用量：

杏包菇 30g、虱目魚 40g、小黃瓜 12g、
醋薑3g、洋蔥10g、紅甜椒5g、雞蛋 25g

調味料及用量：

鹽1/4t、胡椒粉1/4t、米酒1/4t、
太白粉1/4t、中筋麵粉1T、麵包粉2T

作法：

1. 杏包菇洗淨挖空，虱目魚取魚皮備用，魚肉剝成泥備用，洋蔥切碎，紅椒切末備用。
2. 洋蔥末、紅椒末、魚肉加入鹽、白胡椒粉、酒、太白粉一起拌勻。
3. 魚肉填入杏包菇內，外層用虱目魚皮包裹（魚皮灑一點胡椒粉、太白粉）
4. 準備中筋麵粉、蛋液、麵包粉，裹在表皮，再用低溫油火炸至金黃酥脆。



參賽者：邱羿綾、董舒敏

雪鹽鮮蚵青蒜湯

材料名稱及用量：

牡蠣30g、青蒜10g、洋蔥15g、紅甜椒10g
鮮奶油30g、蛋白5g

調味料及用量：

鹽1/4t、胡椒粉1/4t、中筋麵粉2T、
奶油2T

作法：

1. 青蒜、紅甜椒洗淨切末備用。
2. 牡蠣洗淨燙熟備用。
3. 奶油加入中筋麵粉、鮮奶油加入熱鍋拌勻。
4. 青蒜、紅甜椒炒香加入湯中。
5. 蛋白打置濕性狀態，挖一匙放入湯中裝飾。
6. 擺盤時，用火槍將蛋白烤熟至金黃色即可。



參賽者：邱羿綾、董舒敏

角瓜蛤蜊好吃燒

材料名稱及用量：

蛤蜊30g、絲瓜30g、洋蔥10g、雞蛋 25g

調味料及用量：

鹽1/4t、胡椒粉1/4t、中筋麵粉1C、
水 1C、美乃滋 1T、芥末1T、番茄醬2T、
烤肉醬1T、海苔粉1t、柴魚片2T

作法：

1. 絲瓜、洋蔥洗淨切絲備用。
2. 蛤蜊洗淨燙熟取出蛤蜊肉備用。
3. 雞蛋、中筋麵粉、水調製稀糊狀備用。
4. 絲瓜絲、洋蔥絲、蛤蜊肉取適量加入麵糊裡，放入容器內煎至金黃即可。
5. 將煎餅塗上烤肉醬、淋上美乃滋、灑上柴魚片及海苔粉即可。



參賽者：吳泓昇、陳鴻奇

牛奶魚佐什蔬椒特製辣醬(前菜)



材料名稱及用量：

虱目魚肚1片、黃節瓜3片、綠節瓜3片、
牛番茄1片、綠豆芽適量

調味料及用量：

特製辣醬30克、鹽10克

作 法：

1. 黃節瓜、綠節瓜、牛番茄過水汆燙，
綠豆芽取葉子部分備用。
2. 虱目魚煮熟，切塊。
3. 排盤。



參賽者：吳泓昇、陳鴻奇

野菇蠡味湯(湯)



材料名稱及用量：

蛋1粒、青江菜葉6葉、香菇2朵、
杏鮑菇少許、山藥20克、油條1根、
蒜片2片、百里香2根、韭菜1根、文蛤5顆

調味料及用量：

辣椒粉5克、鹽10克、白胡椒粉5克、
野菇湯40克

作 法：

1. 蛋煎蛋皮，青江菜、韭菜燙過，香菇、杏鮑菇切丁，山藥壓模，文蛤燙過後取肉。
2. 香菇丁與文蛤炒香包入青江菜再用蛋皮包起來。
3. 倒入野菇湯即可。



參賽者：吳泓昇、陳鴻奇

沙丹明蝦球(主菜)



材料名稱及用量：

白蝦3尾、青江菜梗1顆、茄子1結、
聖女番茄1粒、天使細麵10克

調味料及用量：

芥末美奶滋15克、鹽10克、白胡椒粉5克、
紅胡椒粒10克、脆酥粉30克

作 法：

1. 白蝦、茄子裹脆酥粉漿入油鍋炸酥備用。
2. 青江菜、聖女番茄燙過，天使細麵炸過。
3. 排盤。



參賽者：吳泓昇、陳鴻奇

南洋風味香料飯(主食)



材料名稱及用量：

台灣鯛片10克、白蝦1隻、牡蠣1顆、
印度米20克、紅蘿蔔球2個、青花菜少許、
玉米1結、蘿蔓生菜2葉

調味料及用量：

鹽10克、咖喱粉30克、鬱金香粉20克、
肉桂棒1支、丁香5克、綠豆蔻5克、
太白粉30克、椒鹽粉10克、糖5克

作 法：

1. 鯛片、白蝦、牡蠣裹粉炸調味備用。
2. 印度飯煮好備用，另外將什蔬與咖喱燉煮。
3. 排盤。

