



大廚在我家

高愛迪斯第 42 期[綜合題目] 3 年級 楊予樂

美味佳餚的定義就是賓主盡歡 想知道我準備什麼來迎接美國總統的來訪嗎?
是道地台灣味?還是美式快餐風呢?請跟我一起來一探究竟!!

☆創意菜單設計步驟☆

STEP 1:了解美國總統川普的飲食喜好

經過搜尋川普的飲食偏好後,我發現川普是個速食愛好者,他喜歡吃的食物有:

1. 漢堡
2. 炸雞
3. 魚排三明治
4. 零食 (如樂事)
5. 巧克力蛋糕
6. 冰淇淋
7. 牛排

另外也發現,川普總統不喝酒喜歡喝健怡可樂的特殊習慣。

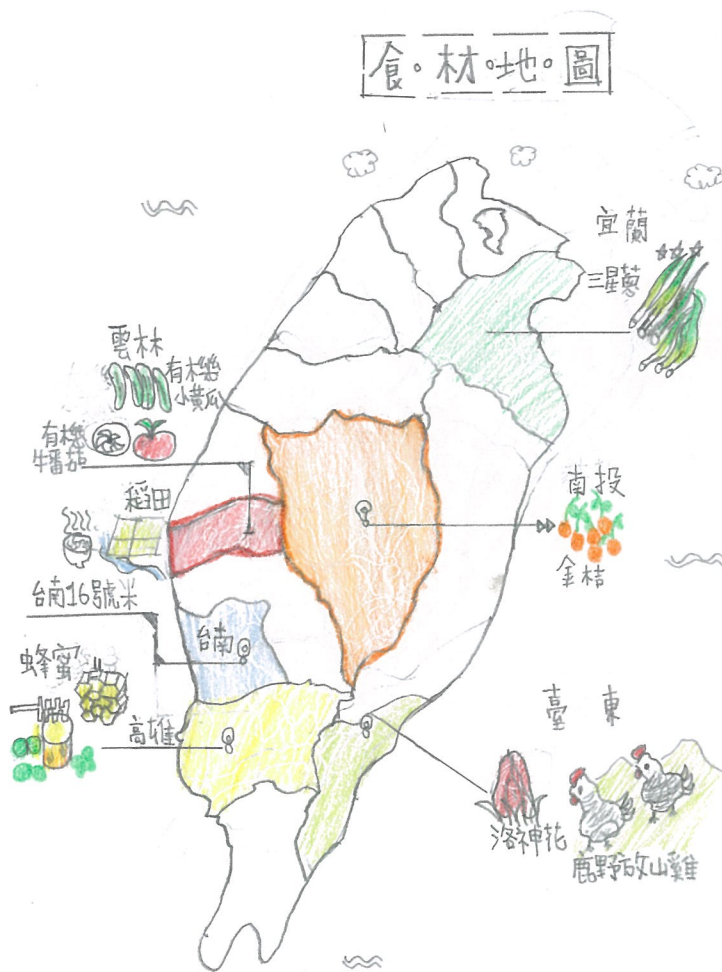
川普總統貴為總統,也同時是事業有成的億萬富翁, 米其林三星的餐館也常是他用餐的選擇。我搜尋到一則他曾在 Trump International Hotel –Jean Georges(米其林三星餐廳)點餐的內容:

- *大蒜配百里香
- *炒青蛙腿
- *葡萄乾乳酪
- *扇貝與焦糖花椰菜

從上面的點餐訊息也可以推敲這位速食總統對食物的喜好範圍也蠻寬廣~雖然川普總統最喜歡的速食不符合這次的烹飪標準,但我們可以從中衍生出一些巧思,例如:我們可以把<漢堡>多層次的口感或者<零食>小巧的份量運用在這次的迎賓菜單上.

STEP 2: 搜尋台灣在地美味食材

網上走遍台灣二十個縣市，發現台灣四季皆有新鮮美味的蔬果與品質優良的海鮮及肉類產品。各縣市因地理環境的不同，也生產了各具特色的食材。我以”雞肉”為主角，優先篩選出各個產地適合搭配料理的生鮮產品，在這個步驟中，除了看見台灣豐富多元的飲食文化，也將是我最終安排迎賓料理菜單的組合依據。





菜單

主餐: 創意雞料理佐 台灣百味沾醬

(一)嫩煎岩鹽雞里肌

特別選用台東鹿野放山土雞嫩里肌肉，以單純的“煎”凸顯雞肉的甜美原味。

貴賓除了可以品嚐岩鹽風味，更可以搭配特選的台灣風味佐醬，

有當季有機金桔醬、台式五味醬及香噴噴的蔥油沾醬。

讓肉質鮮甜的放山雞肉更添美麗寶島的地方滋味。

(二)創意台式鹽酥雞

川普總統喜愛美式炸雞，來到台灣，當然要試試台灣街頭美食-鹽酥雞

不過，這可不是一般鹽酥雞。除了選用鹿野放山雞肉外，搭配的台式醬汁更能讓炸物毫無油膩感。

絕對讓賓客一口接一口

台式鹽酥雞搭配的佐醬有色澤鮮豔的台東洛神花醬及酸甜開胃的蜂蜜檸檬醬。

配餐: 治療思鄉病~紅藜青蔬小米堡

川普總統喜愛漢堡，主廚特別發揮巧思以台灣養生食材設計這道小巧的米漢堡。

利用放山雞高湯將台東紅藜與特選台南 16 號米煮熟，讓米漢堡香味濃郁。

精選的有機小黃瓜與牛番茄更為餐點增添美味色彩。



☆料理食譜☆

菜名: 創意雞料理 佐 台灣百味沾醬

① 雞肉類:

☺嫩煎雞里肌

☺台式鹽酥雞

② 沾醬類:

☺台東洛神花醬

☺檸檬蜂蜜醬

☺有機金桔醬

☺蔥油沾醬

☺台式五味醬

③ 配餐類:紅藜青蔬小米堡

料理食譜[雞肉類]

名稱	材料及份量	烹飪流程	注意事項
嫩煎雞里肌	雞里肌肉 250g 海塩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先熱鍋放油，把雞胸肉兩面先抹上海塩。 2. 等鍋熱後，把雞胸肉放進去，大火煎一分鐘煎出香氣後，把雞胸肉翻面，關小火，蓋鍋蓋，悶 10 分鐘後完成 (可以加入蒜頭一起煎)。 	表面金黃即可起鍋，避免乾
台式鹽酥雞	雞胸肉 250g 醃料: 蒜頭適量 雞蛋一顆 五香粉一小匙 砂糖一匙 醬油一匙 炸粉:蕃薯粉/ 胡椒鹽適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將雞胸肉切成入口大小 (約 3*3cm)。 2. 將雞胸肉塊放入醃料最少三十~四十分鐘。 3. 取出雞胸肉塊裹上炸粉，放置幾分鐘反潮。 4. 熱油鍋約莫 170-180 度°C，再放入雞肉下去炸。 5. 炸至七分熟取出，放置一會等餘溫使雞肉全熟。 6. 等到要食用時再用高溫油炸第二次，可配九層塔在炸物上均勻灑上適量胡椒鹽。 	*雞胸肉用叉子插一些小洞較容易入味 *見不到白色的炸粉就是已經反潮，這樣比較不會炸粉與肉分離。
營養成分		雞肉營養素:蛋白質、醣類、維生素 A、維生素 B 群、鈣、磷、鐵、銅 益處:溫補脾胃、益氣養血	

料理食譜[沾醬類]-搭配台式鹽酥雞

名稱	材料及份量	烹飪流程	注意事項
台東洛神花醬	台東洛神花 600g 有機黃砂糖 350g 水 600cc	<ol style="list-style-type: none"> 將洛神花果實取出後,沖洗乾淨一次再泡水約 3~5 分鐘後再重複洗一次後瀝乾備用。 將洛神花萼撕成一小小瓣,加入砂糖拌勻後靜置約 2.5 小時。 果實裡面有很多果膠質會溶出,煮沸後將果實撈出和湯液分離,水會呈現黏稠狀。 將上面處理好的洛神花萼連糖水一起加入 (3)湯液中 繼續煮約 30 分鐘後即可熄火。 	果實中的果膠是洛神花醬成功祕訣之一,可拉長熬煮時間,獲得最多的果膠增加洛神花醬的黏稠度
營養成分		洛神花含維他命 A 及 C、蛋白質、脂肪、蘋果酸、鐵、鈉。營養分析認為洛神花含原兒茶酸 (Protocatechuic Acid, PCA), 而萃取物則能增加穀胱甘肽 (Glutathione, GSH)。	
蜜汁檸檬醬	檸檬 50cc 蜂蜜 30cc 醬油 30cc 糖 1 茶匙 高湯 500cc 玉米粉 1 大匙	<ol style="list-style-type: none"> 將所有材料除玉米粉外,以小火煮至沸騰。 再以玉米粉勾芡即可。 	勾芡用粉少量為佳,口感會更清爽
營養成分		檸檬中含有糖類、鈣、磷、鐵及維生素 B1、B2、C 等多種營養成分,此外,還有豐富的檸檬酸和黃酮類、揮發油、橙皮甙等。檸檬酸具有防止和消除皮膚色素沉著的作用。	

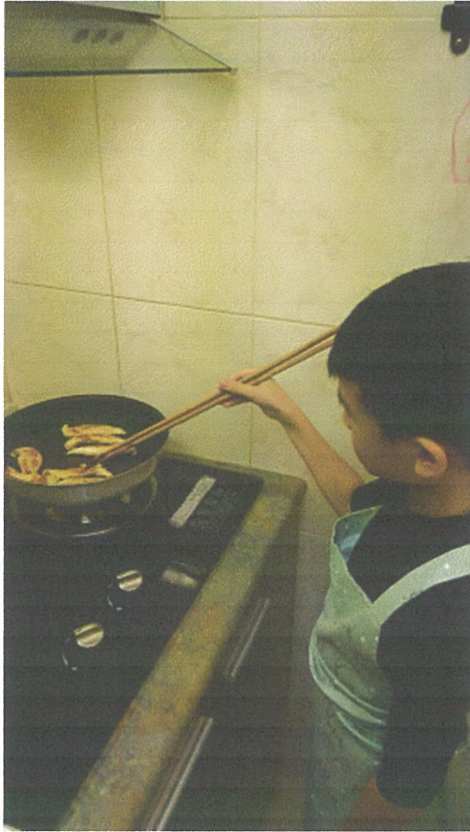
料理食譜[沾醬類]-搭配嫩煎雞里肌

名稱	材料及份量	烹飪流程	注意事項
有機金桔醬	有機金桔 300g 白砂糖 2 大匙 水 500cc	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金桔洗淨，剝下外皮，果肉去籽備用。 2. 金桔皮放入滾中汆燙 2 分鐘，撈出備用。 3. 將作法 1、2 與水一起放入果汁機中打成醬汁，倒出備用。 4. 將作法 3、白砂糖、鹽一起放入鍋中以小火拌煮 10 分鐘即可。 	金桔的籽會有苦味，可先去除。
營養成分		營養素:維生素 A、維生素 B、維生素 C、維生素 P、醣類、蛋白質、金桔甙，礦物質鈣、磷、鐵 益處:止咳化痰、補中解鬱、消食散寒、止渴解酒、除口臭醒酒 增強抵抗力、預防感冒、預防高血壓、黑色素沉澱、養護眼睛	
蔥油沾醬	薑泥 1 小匙 蔥 4 支 鹽 1/2 小匙 沙拉油 5 大匙 香油 1 小匙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先把薑磨成泥，再把蔥切碎一點，用鹽抓一抓，醃約 20 分鐘。 2. 將油燒熱，淋在蔥薑末上頭，會發出”滋”聲，這樣才會激出香氣來。 3. 再將淋油的蔥薑末拌勻，並加點香油在裏頭增加香氣。 	以香油為淋油，香氣加倍
營養成分		蔥的營養素:鈣、維生素 C、β胡蘿蔔素、膳食纖維	
台式五味醬	涼開水 3 大匙 蕃茄醬 1.5 大匙 醬油膏 1.5 小匙 烏醋 1.5 小匙 香油 1/2 小匙 蒜泥 1/2 小匙 薑泥 1/4 小匙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將蒜泥、薑泥之外的材料放入大碗中攪拌均勻 2. 再加入蒜泥、薑泥略拌即可。 	

料理食譜[佐餐-紅藜青蔬小米堡]

名稱	材料及份量	烹飪流程	注意事項
紅藜青蔬小米堡	台東紅藜 20g 鹿野放山雞高湯 1 杯 台南 16 號米 1 米杯 雲林有機牛番茄 適量 雲林有機小黃瓜 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將紅藜，高湯與白米一起放入電鍋蒸煮 2. 熱鍋,將洗淨的小黃瓜及牛番茄切薄片放入鍋內乾煎，表面略為焦黃即可起鍋。 3. 將煮熟的紅藜米飯以圓形模具壓模(此步驟的重點在於選擇比一般漢堡更小的模具) 4. 將步驟 2,3 加以組合，佐餐紅藜青蔬小米堡完成！ 	小米堡的設計是為了呼應川普喜愛的漢堡零食，份量小巧即可
營養成分		<p>紅藜的蛋白質含量不遜於牛肉、鈣含量是稻米的 50 倍、鎂含量是燕麥的 2.3 倍、鉀含量為燕麥的 12 倍、膳食纖維則高達地瓜 7 倍、是燕麥的 3.4 倍，從下列表格中可以看出紅藜在各種主食之中，營養成份都名列前茅，可以說是樣樣兼具的超級優等生。</p> <p>小黃瓜的營養素:水分、膳食纖維、粗纖維、維生素 A、維生素 C、鉀、鈣、鐵</p> <p>番茄的營養素:茄紅素、類胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C</p>	

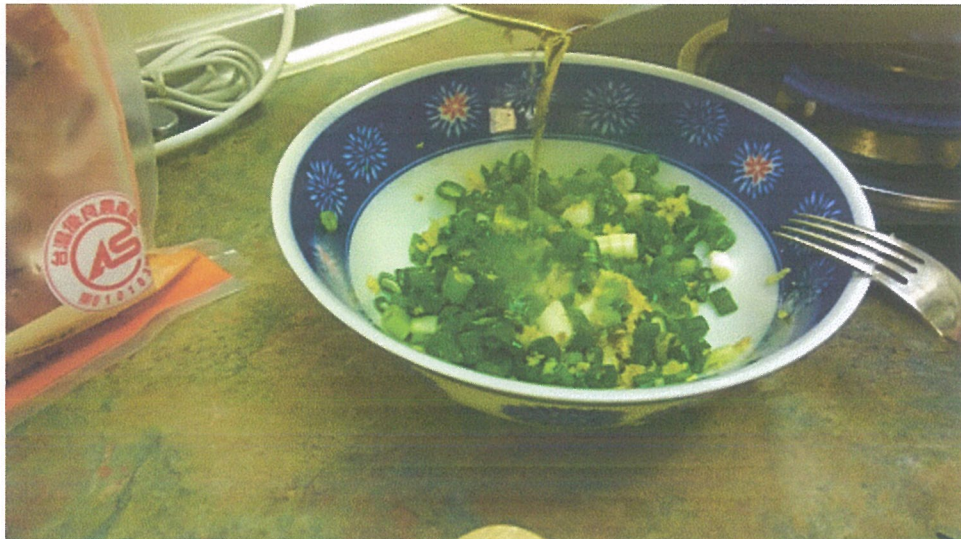
☆料理過程記錄☆



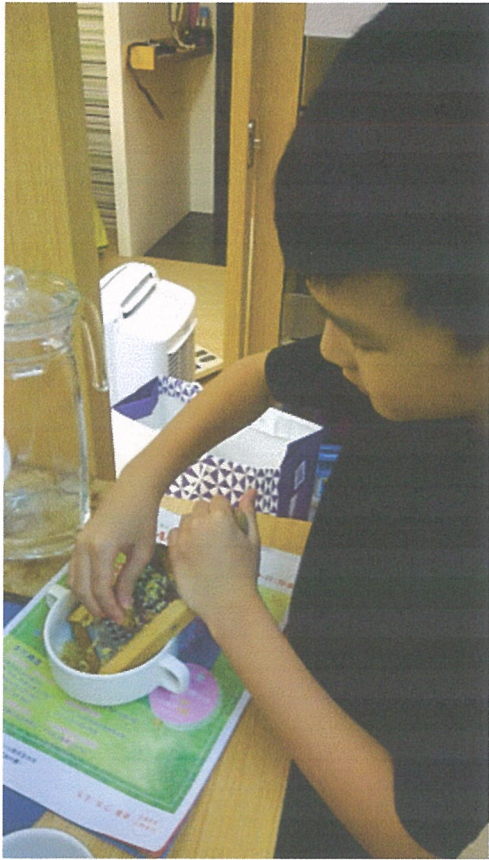
嫩煎雞肉翻面中~ 金黃表面香噴噴~ 好餓喔



努力用力擠擠擠~檸檬超級酸~



熱滾滾的芝麻油澆淋在蔥薑上面~哇哇哇~超香的



第一次體驗“磨薑”~好緊張喔~



洗乾淨的洛神花瓣，撒上白花花
的砂糖，真想吃上一口~



我迫不及待先開動了~居然忘了找爸爸媽媽一起合照⊗

1. 能先進行川普喜好評估,可說是做足準備,知彼知己。
2. 能用心找出與整理臺灣各地道地特色食材,增加亮點與用心。
3. 提供多元選擇與精細擺盤,好客之心實感窩心。
4. 過程中的學習,包含探索突破,層體驗等,希望帶給你許多視野與能力的提昇。

心得小卡

能夠完成這份專題報告的不容易,還好一路上有媽媽指導我如何整理資訊,排版及美化封面這些我不擅長的工作。在準備的過程中,我認為最有趣的是學習切蔥,拿著菜刀的威嚴感很緊張。經過這次的磨練,我學會更精準的搜尋資料,這是在本次專案的最大收穫。



2017/11/22