



輕鬆上菜惜食好料理

環境部第3屆首惜廚師甄選活動

# 首惜廚師

人人都是首惜廚師



獲獎惜食創意食譜





Intro

## 緣起與活動介紹



### 什麼是惜食？

惜食就是珍惜食物，根據聯合國環境規劃署（UNEP）最新發布的《2024 食物浪費指數報告》指出，2022 年全球就浪費了 10.5 億噸食物，尚不包括聯合國糧食及農業組織（FAO）估計從收成後到零售前供應鏈上 13% 的食物損失。報告更顯示，家庭是食物浪費的最大來源，占比達 6.31 億噸（60%），相當於每日浪費超過 10 億份餐食，平均每人每年浪費 79 公斤食物。大量的食物廢棄物，產生廚餘、溫室氣體排放等環境問題，造成地球環境的負擔。而「減少食物浪費」，是減少人類對環境影響最簡單的方法之一。

### 首惜廚師甄選活動是什麼？

環境部為推動珍惜食物理念，自 111 年起舉辦「首惜廚師甄選活動」至今(114 年)邁入第 3 屆。甄選組別分別為「惜食料理食譜組」與「惜食創意教案組」兩組，從料理與教育雙軌推廣惜食理念，鼓勵民衆從生活中轉型，實踐惜食行動。

### 獲獎惜食料理食譜的內容有什麼？

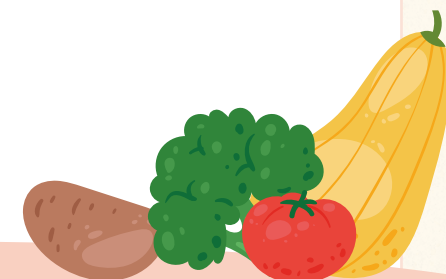
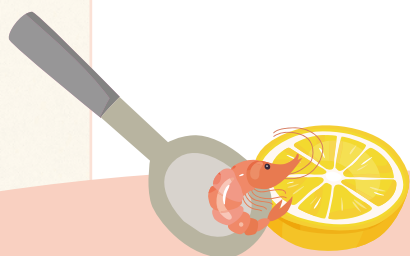
第 3 屆料理食譜組以「人人都可以是首惜廚師—家中可以輕鬆上菜的好料理」為主題，以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念為發想，由參賽者規劃設計並烹煮 2 道富涵惜食理念又美味的料理。

本書除精選「全國總決賽、分區決賽」的獲獎食譜外，更特別收錄獲得「家樂福永續獎」的菜餚，期待大家可以在家與家人、好友共同嘗試製作這 26 道惜食餐點，讓我們一起從料理開始永續吧！

**主辦單位** | 環境部

**協辦單位** | 農業部、各縣（市）政府、家樂福文教基金會

**承辦單位** | 純粹創意整合行銷有限公司



## Chapter 1

# 全國總決賽



### 首惜傳說獎——黃千珊 家樂福永續獎

Mash Taro stuffed Boneless 1/2 Chicken  
with Bitter melon Salsa

貓耳朵番茄湯

### 首惜廚神獎——吳添豪

白玉封雞腿

涼拌翡翠雞絲

### 惜食大師獎——曲世胤

府味番茄苦瓜燒雞腿

惜福雞肉餅配五味醬搭雞肉芋籤粿附雙瓜泡菜

### 惜食達人獎 1——侯金月

苦盡甘來 · 白玉鑲香雞

疊疊 樂糕

### 惜食達人獎 2——吳森澤

森語 · 織球

田野 · 秘藏

### 惜食達人獎 3——羅文君

苦盡甘來，籽籽相傳

雙饗初心





# Mash Taro stuffed Boneless 1/2 Chicken with Bitter melon Salsa

## 得獎者

屏東縣 黃千珊



## 得獎者介紹

我來自臺中 / 彰化今年 37 歲接觸烹飪將近 15 年。曾經在臺灣中部、北部及澳洲分別學習接觸過不同菜系，目前居住於屏東縣枋寮鄉，白天在獅子鄉中心耑文化健康站擔任廚工為老人家提供午餐的服務（也兼職志工協助站內事務）晚上的時間會回到枋寮經營自己的小本生意偶爾也會協助中心耑部落的長老教會為活動供餐。



建議食用人數 4 人



## 設計理念

Mash Taro stuffed Boneless 1/2 Chicken With Bitter melon Salsa 的菜名主要來自於我個人在澳洲的經歷，因為在澳洲將近八年的生活裡最常為了省錢買來吃的就是超市裡販售的過期香料麵粉餡烤全雞，曾經嘗試用不同方式再度料理，但怎麼做也沒辦法把它變好吃總是又剩下而浪費掉，讓我更想把握能夠充分發揮臺灣食

材的機會，幾經詢問來自於部落長輩的建議及參考了各種相關資訊來結合此次徵選主題「吃在地」。此外，這次更是想要突破傳統對烤雞料理就只是單純烤雞的框架，只要把帶有澱粉的餡料填入雞肉中，一隻烤雞不僅能飽餐一家也能保留整隻雞的精華，再佐以當季的食材苦瓜來製作莎莎醬就是要讓大家看見料理的更多可能性。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞----- 1800 公克  
白玉苦瓜----- 350 公克  
有機芋頭切塊----- 600 公克  
洋蔥----- 50 公克  
有機 / 轉香菜----- 30 公克  
檸檬----- 150 公克

## 調味料

鹽----- 20 公克  
白胡椒----- 5 公克  
米酒----- 30 公克  
沙拉油----- 100 公克  
醬油----- 20 公克  
烏醋----- 10 公克

## 步驟

- 1 準備蒸籠加水，並將芋頭放入蒸籠中蒸煮至軟爛。
- 2 將整隻雞去骨，取下雞爪部位後再以醬油、烏醋、白胡椒、米酒、沙拉油醃製。
- 3 將苦瓜去籽 / 膜後切細丁並以鹽巴醃製將洋蔥切細丁，香菜切末。
- 4 將煮好的芋頭泥搗成泥後，以鹽及白胡椒調味再填塞於全雞內部然後放入蒸籠中。
- 5 將出水後的苦瓜細丁，先川燙後泡到冰水當中冷卻瀝乾再與洋蔥丁、香菜末混和並調味成苦瓜莎莎醬。
- 6 將蒸好的雞取出後，再以烤箱烘烤至表面上色。
- 7 取出雞肉後，將其分割為二並淋上苦瓜莎莎醬擺盤呈現。

## 料理重點小撇步

1. 雞肉去骨食須保持外觀完整避免破壞表面。
2. 芋頭餡需填滿雞肉內部避免切開變形。



# 貓耳朵番茄湯



## 得獎者

屏東縣 黃千珊



## 得獎者介紹

我來自臺中 / 彰化今年 37 歲接觸烹飪將近 15 年。曾經在臺灣中部、北部及澳洲分別學習接觸過不同菜系，目前居住於屏東縣枋寮鄉，白天在獅子鄉中心耑文化健康站擔任廚工為老人家提供午餐的服務（也兼職志工協助站內事務）晚上的時間會回到枋寮經營自己的小本生意偶爾也會協助中心耑部落的長老教會為活動供餐。



建議食用人數 4 人



## 設計理念

貓耳朵番茄湯這道菜的構想主要是延續第一道料理所剩餘的部位：「雞爪」來做最後達到「零廚餘」的處置，將所剩的雞爪以最簡單也能夠融入湯品中的樣式烹調，老皮嫩肉的概念來融合與襯托蔬菜的鮮甜之外，也以手工製作貓耳朵麵來增加飽足感；與此同時讓整道料理無論是在湯品滑

順的口感、咀嚼麵疙瘩和啃食雞爪的趣味性與膠原蛋白和膳食纖維等營養價值的保留，各方面都是最能夠呈現讓長輩或是孩童吃的健康，並能夠接受且完全食用不浪費的狀態。更重要的是讓這道料理來體現就算只能運用最少的食材在家裡烹飪，也能同時兼顧健康與惜食的理念。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞 - 雞爪 ----- 2 支  
洋蔥 ----- 100 公克  
牛番茄 ----- 300 公克  
香菜 ----- 120 公克

## 調味料

番茄醬 ----- 30 公克  
鹽 ----- 10 公克  
黑胡椒粉 ----- 2 公克  
低筋麵粉 ----- 70 公克  
細砂糖 ----- 10 公克  
沙拉油 ----- 50 公克

## 步驟

- 1 將雞爪先分割為小段並以鹽及黑胡椒，沙拉油醃製。
- 2 製作貓耳朵麵團，完成後先放置一旁醒麵。
- 3 將洋蔥及番茄切成細丁，再將切好的洋蔥放入鍋中爆香再加入番茄丁及調味料繼續翻炒。
- 4 帶洋蔥及番茄炒出味道後，加入麵粉稍微攪拌去生再加水燉煮。
- 5 將醃製好的雞爪放入油鍋中油炸至金黃，再將雞爪放入番茄湯中一起燉煮至表皮軟爛取出雞爪備用。
- 6 將醒好的麵糰桿平分切再塑形，放入滾水中煮至浮起再撈起備用。
- 7 取出燉煮好的番茄湯及貓耳朵擺盤呈現。

## 料理重點小撇步

注意番茄湯的熬製時間，需熬煮至蔬菜都化開。油炸雞爪須以小火炸製避免燒焦。



# 白玉封雞腿



## 得獎者

桃園市 吳添豪



## 得獎者介紹

我來自桃園中壢，是客家人，畢業於桃園育達高中，目前就讀國立澎湖科技大學餐飲管理系。從小家中由爸爸和外公掌廚，在這樣的環境下耳濡目染，讓我對料理產生濃厚興趣。國中參加技藝班開始接觸基礎烹調，高中開始積極參與各類競賽，並累積實作與烹調經驗。現在升上大學，持續挑戰國內外比賽，希望藉由每次參賽持續成長，朝目標邁進。



建議食用人數 **4 人**



## 設計理念

以「全雞利用」與「白玉苦瓜」為主題，結合客家「封菜」與「百花」工藝，呈現傳統與創新的融合。雞腿鋪底，搭配以雞翅肉與小雞腿肉剝製的百花肉泥，鋪上油炸白玉苦瓜後蒸製，再切方塊，展現層次口感與美感。

全雞骨架與蔬菜邊角料熬製濃縮紅燒醬汁，加入炸蒜仁提香，體現食材零浪費精神。以蒸製手法呈現食材本味，搭配濃縮醬汁增添層次，將日常家常食材升華為宴席佳餚，傳遞惜食理念與文化價值。

## 食材

臺東古早雞	900 公克
白玉苦瓜	280 公克
家樂福履歷青蔥	50 公克
洋蔥	60 公克
履歷老薑	50 公克
福利履歷蒜頭	60 公克
有機 / 轉型期紅辣椒	12.5 公克
有機 / 轉香菜	15 公克

## 調味料

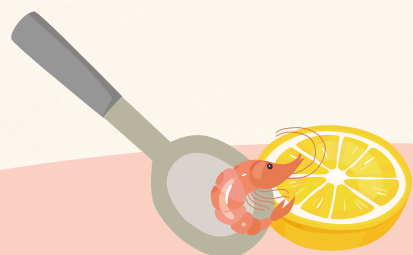
精鹽	適量
醬油	適量
米酒	適量
細砂糖	適量
白胡椒粉	適量
太白粉	適量
沙拉油	適量
香菇素蠔油	適量

## 步驟

- ①分切與備料**——全雞取腿、翅及小雞腿肉；去骨取肉，骨架與邊角料留作熬湯。蔥、薑、蒜、洋蔥皮、香菜梗、辣椒梗等備料切好。
- ②製作百花肉泥**——雞翅肉與小雞腿肉剝成泥，加入蔥薑末、鹽、白胡椒、太白粉拌勻，打至有黏性。
- ③熬製紅燒醬汁**——煸香雞骨與邊角料，加水熬湯過濾；調入醬油、素蠔油、糖收濃，最後放炸蒜仁增香。
- ④蒸製與裝盤**——雞腿肉拍平鋪底，上百花肉泥、炸苦瓜片，蒸約 10 分鐘至熟。
- ⑤切塊排盤**，淋上紅燒醬汁，點綴蔥綠、蔥白絲與辣椒絲完成。

## 料理重點小撇步

- 苦瓜炸至金黃虎皮，保色鎖香，苦味更柔和。
- 蔬菜邊角料熬湯增香，體現全食利用與層次風味。





# 凉拌翡翠雞絲



## 得獎者

桃園市 吳添豪



## 得獎者介紹

我來自桃園中壢，是客家人，畢業於桃園育達高中，目前就讀國立澎湖科技大學餐飲管理系。從小家中由爸爸和外公掌廚，在這樣的環境下耳濡目染，讓我對料理產生濃厚興趣。國中參加技藝班開始接觸基礎烹調，高中開始積極參與各類競賽，並累積實作與烹調經驗。現在升上大學，持續挑戰國內外比賽，希望藉由每次參賽持續成長，朝目標邁進。



建議食用人數 **4 人**



## 設計理念

其實我小時候不喜歡吃苦瓜，苦味總讓我退避三舍，因此設計這道酸甜凉拌雞絲，將全雞胸肉絲搭配櫛瓜、白玉苦瓜邊角料與洋蔥絲，經殺青去澀處理，保留清脆色澤，並用檸檬汁、白醋與糖調製酸甜汁，平衡口感，香菜末點綴增添香氣。苦瓜味微妙

隱藏，即使不敢吃苦瓜的人也能輕鬆入口。此菜充分達到全食物利用，將雞胸及蔬菜邊角料運用至極，體現零浪費理念，既保留食材原味，在餐桌上也不留剩餘。菜餚酸甜清爽、老少皆宜，呈現健康，傳遞惜食與健康的理念。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞----- 900 公克  
白玉苦瓜----- 280 公克  
家樂福履歷青蔥----- 50 公克  
洋蔥----- 60 公克  
有機 / 轉型期紅辣椒----- 50 公克  
履歷櫛瓜----- 60 公克  
家樂福嚴選屏東檸檬----- 12.5 公克  
有機 / 轉香菜----- 15 公克

## 調味料

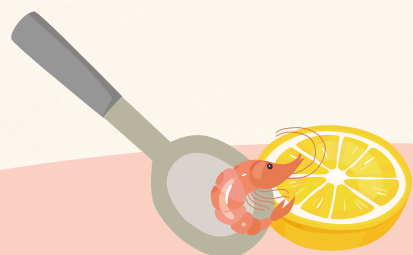
精鹽----- 適量  
細砂糖----- 適量  
白醋----- 適量

## 步驟

- ① 食材準備**——全雞胸煮熟撕成細絲、白玉苦瓜邊角料、洋蔥、蔥、辣椒切絲，香菜切末、撥葉備用。蔬菜絲先殺青去澀，保持清脆色澤。
- ② 調製糖醋汁**——將檸檬汁、白醋與糖調和成酸甜汁。
- ③ 拌製與裝盤**——將雞絲與蔬菜絲拌入糖醋汁，均勻入味，香菜與辣椒絲蔥絲點綴，即可上桌。

## 料理重點小撇步

蔬菜用糖鹽殺青再把苦澀汁液擠乾，煮雞胸肉水微滾，泡熟即可。





# 府味番茄苦瓜燒雞腿



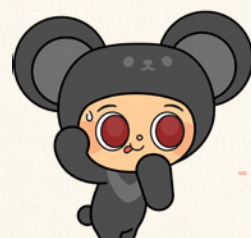
## 得獎者

臺南市 曲世胤



## 得獎者介紹

我叫曲世胤，來自中華醫事科技大學，目前就讀二年級。從高中開始我就對餐飲懷抱熱情，也持續在技術與知識上不斷精進。這次參加比賽，我希望不只是展現料理技巧，更能透過「惜食」與「從友善（膳）食材」、「全食物利用」推及到「友善環境」的理念，把家庭中也能做出的料理，因為代表臺南市，所以「結合府城飯含底蘊的古早菜文化與在地食材」，轉化成有故事的餐桌美味。我期待能從比賽中學習交流，持續累積經驗，讓料理成為傳遞溫度與文化的力量，成為惜食料理推廣大使。



建議食用人數 8 人



## 設計理念

來到臺南讀書後，我深刻感受到當地府城的信仰文化與飲食習慣的緊密連結。廟宇祭祀後常會剩下熟製的雞三牲，而先民因應炎熱氣候、避免生肉腐敗而發展出的保存智慧。古早菜餚「南靖雞」、「鳳梨苦瓜雞」將水煮過的雞肉再次油炸酥香，再融入鳳梨入菜，並以烏醋糖酸甜為主要調味，但目前不是產季，

所以我選擇以「番茄的酸甜特性來改良取代鳳梨」，搭配在地農會「主配菜苦瓜」與辛香料燒製雞腿，底部鋪上友善動物的「非籠飼雞蛋的炸蛋酥」，不僅展現府城特色古早味與惜食的精神，也讓料理更符合現代家庭可簡便操作的方式，藉此傳遞對府城飲食文化的敬意與落實傳承。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞	900 公克
白玉苦瓜	175 公克
家樂福有機紅蘿蔔	400 公克
福利履歷蒜頭	60 公克
有機 / 轉香菜	15 公克
履歷老薑	25 公克
有機轉型期紅辣椒	25 公克
家樂福臺中新社香菇（乾）	15 公克
有機牛蕃茄	150 公克
洋蔥	105 公克
家樂福履歷青蔥	50 公克
家樂福非籠飼新鮮蛋	3 顆

## 調味料

醬油	60 公克
米酒	20 公克
晶冰糖	20 公克
味霖	30 公克
烏醋	30 公克
香菇素蠔油	25 公克
胡麻油	10 公克
精鹽	7 公克
白胡椒粉	7 公克

## 步驟

1. 分解雞肉並取雞腿、雞翅剝成小塊後醃製，雞骨熬高湯（全食物利用）。
2. 將蔬菜料（其中紅蘿蔔洗淨帶皮）改刀成塊狀，全食物利用。
3. 將辛香料煸香。
4. 將雞腿肉和蔬菜料過油炸香。
5. 將過油後的蔬菜和雞腿肉倒入辛香料鍋內和醬汁拌炒。
6. 加入雞骨蔬菜高湯至淹過雞肉。
7. 最後用高溫炸製蛋酥並平鋪於成品盤上。
8. 將燒雞腿肉成品開大火收汁，盛入盤中再點綴香菜蔥油。

## 料理重點小撇步

1. 燉煮時需注意火候避免燒焦。
2. 熬煮番茄可增加醬汁甜度。
3. 苦瓜焯水過再燒可去除苦味。
4. 雞皮與香料要煸炸至金黃色香氣較濃郁。



# 惜福雞肉餅配五味醬搭雞肉 芋籤粿附雙瓜泡菜



## 得獎者

臺南市 曲世胤



## 得獎者介紹

我叫曲世胤，來自中華醫事科技大學，目前就讀二年級。從高中開始我就對餐飲懷抱熱情，也持續在技術與知識上不斷精進。這次參加比賽，我希望不只是展現料理技巧，更能透過「惜食」與「從友善（膳）食材」、「全食物利用」推及到「友善環境」的理念，把家庭中也能做出的料理，因為代表臺南市，所以「結合府城飯含底蘊的古早菜文化與在地食材」，轉化成有故事的餐桌美味。我期待能從比賽中學習交流，持續累積經驗，讓料理成為傳遞溫度與文化的力量，成為惜食料理推廣大使。



建議食用人數 8 人



## 設計理念

日常飲食中，我們往往以外觀或價格來挑選食材，「拋棄醜食」卻忽略了背後對環境的影響。隨著環保意識提升，許多青年返鄉投入友善耕作，以友善環境方栽種蔬果，減少農藥使用與土地污染。這道料理便以「雞胸肉、在地芋頭與友善蔬菜」全食物利用入菜，轉化為家常菜-「煎什蔬雞肉餅配五味醬」、用

「雞絞肉取代豬肉燥去蒸芋籤粿」與爽口手「苦瓜黃瓜泡菜」，酸甜解膩，藉以傳遞「惜福惜食」與「友善環境」的料理精神。身為廚師，我希望透過在地古都風格的全食物料理，串連生產者與消費者，讓料理手法簡單化、家庭化，讓每一口美味都成為全民共同守護土地與生態、實踐愛地球的行動。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞	900 公克
白玉苦瓜	175 公克
家樂福有機芋頭切塊	300 公克
家樂福有機小黃瓜	300 公克
福利履歷蒜頭	60 公克
有機 / 轉香菜	15 公克
履歷老薑	25 公克
有機 / 轉型期紅辣椒	25 公克
家樂福臺中新社香菇（乾）	15 公克
有機牛蕃茄	150 公克
洋蔥	45 公克
家樂福履歷青蔥	50 公克

## 調味料

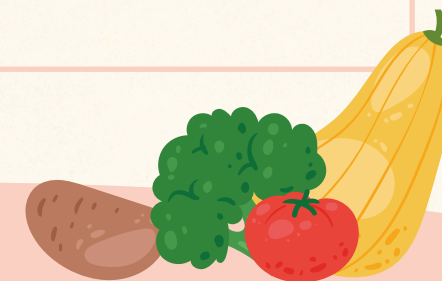
精鹽	10 公克
細砂糖	50 公克
味霖	10 公克
白醋	30 公克
烏醋	30 公克
醬油	20 公克
胡麻油	10 公克
白胡椒粉	7 公克

## 步驟

- 1 將小黃瓜、苦瓜、辣椒、蒜頭改刀並抓鹽脫水後，拌入糖、醋、味霖、胡麻油等調味料醃漬成泡菜。
- 2 將雞胸肉泥並加入邊角蔬菜料與調味。
- 3 整形成圓扁狀並煎製熟成。
- 4 用果汁機打碎辛香料與五味醬調味料製作五味醬。
- 5 切碎蒜頭並加入醬油膏、糖、味霖、鹽製作蒜頭醬油膏。
- 6 番茄剖半挖盅成盅，番茄盅融入燒雞醬中（全食物利用）。
- 7 芋籤粿：將芋頭切絲、雞絞肉、香菇及拌入調味和太白粉入蒸烤箱蒸製約 50 分鐘熟成，取出冷卻脫模切塊。
- 8 組裝成品：分切雞肉餅、芋籤粿，再將五味醬填入番茄盅，芋籤粿淋上蒜頭醬油並附上雙瓜泡菜即可

## 料理重點小撇步

- 1 芋籤粿蒸製時蒸盤需抹油並放涼幫助脫模
- 2 苦瓜切薄一點比較不苦





# 苦盡甘來 · 白玉鑲香雞

## 得獎者

臺北市 侯金月



## 得獎者介紹

金月是東南科技大學進修部餐旅管理系二年級學生，過去的歲月都是以工作為重，半退休後選擇喜愛但不擅長的餐飲學習，學校老師的專業及用心，讓我更珍惜學校生活，在學長姐及同學的鼓勵之下，參加這個有意義的活動。



建議食用人數 **8 人**



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

## 設計理念

這道料理的設計理念是「轉化新生，苦盡甘來」。在惜食的理念中，我們相信每一份食材都有其價值，即便外觀不佳也一樣。這道菜將外觀略有瑕疵或修飾後的白玉苦瓜邊角料，巧妙地與雞絞肉、洋蔥、蔥等食材混合，重新賦予它生命。透過

「鑲」的方式，讓雞肉的鮮甜與苦瓜的清爽完美融合，在高湯中蒸煮後，苦味轉為甘甜。這不僅是一道美味的料理，更是一個關於「不完美」也能創造「完美」的溫暖故事。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞-----900 公克  
白玉苦瓜-----350 公克  
家樂福履歷青蔥-----50 公克  
洋蔥-----75 公克  
福利履歷蒜頭-----30 公克  
家樂福非籠飼新鮮蛋-----0.5 顆

## 調味料

太白粉-----30 公克  
沙拉油-----15 公克  
精鹽-----10 公克  
白胡椒粉-----5 公克  
細砂糖-----5 公克  
味霖-----10 公克

## 步驟

- 1 將苦瓜縱切成 2 半，挖出白色內膜及籽。如苦瓜外觀有不佳的區塊，將其切除並切碎。青蔥切蔥末，洋蔥切末，蒜頭切末，雞胸肉切成茸狀。雞茸加入高湯及太白粉攪混備用。
- 2 將雞骨架以熱水川燙後放入乾淨水中也放入苦瓜、苦瓜內膜及籽、洋蔥外皮等煮滾後轉小火，苦瓜夾出放涼，鍋內續煮 30 分鐘，濾出高湯備用。
- 3 將蔥末、洋蔥末及蒜末與雞茸混合，加入鹽、白胡椒粉、細砂糖、味霖及太白粉，充分攪拌均勻，直到雞肉泥產生黏性。
- 4 將拌好的雞肉內餡填入抹上太白粉的苦瓜圓環中，用湯匙壓實，確保內餡填滿，如有剩餘雞肉內餡將給予第二道菜（樂糕）運用。
- 5 將釀好的苦瓜圓環加雞高湯放入蒸烤箱蒸 15 分鐘。鍋熱倒入少許油，將蒸好的苦瓜圓環放入鍋中，煎至金黃。
- 6 取同苦瓜蒸出的高湯及雞高湯煮滾加鹽、細砂糖及白胡椒粉調味，太白粉微勾芡後將蛋白倒入做成白花醬汁淋於步驟五苦瓜圓環上即完成。

## 料理重點小撇步

苦瓜圓環內抹上太白粉。



# 疊疊樂糕



## 得獎者

臺北市 侯金月



## 得獎者介紹

金月是東南科技大學進修部餐旅管理系二年級學生，過去的歲月都是以工作為重，半退休後選擇喜愛但不擅長的餐飲學習，學校老師的專業及用心，讓我更珍惜學校生活，在學長姐及同學的鼓勵之下，參加這個有意義的活動。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

「疊疊樂糕」這道料理的發想，是來自於食材的再利用及對孩子的愛，將修飾下的雞肉邊角料與蛋皮層層疊起，賦予它們新的生命與價值。這道料理的過程，就像一場充滿智慧的遊戲，讓孩子親手參與，引導從中體會食材的珍貴，愛上「不浪費」的樂趣，更可以開心玩刀叉，培養餐桌禮儀。

當孩子們完成這份獨一無二的「糕點」時，他們不只享受了美味，更收穫了共同完成作品的成就感與惜食的智慧，這正是「疊疊樂糕」背後最珍貴的理念。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞	900 公克
家樂福履歷青蔥	50 公克
洋蔥	75 公克
福利履歷蒜頭	30 公克
履歷老薑	50 公克
家樂福非籠飼新鮮蛋	2.5 顆

## 調味料

太白粉	60 公克
精鹽	10 公克
白胡椒粉	10 公克
細砂糖	10 公克
味霖	15 公克
沙拉油	30 公克
番茄醬	45 公克
醬油	5 公克

## 步驟

- 青蔥切蔥末及蔥段，洋蔥切末，蒜頭切末，薑切末及段，古早雞取其雞腿肉及邊角肉切碎，蛋液打散加入太白粉水 (3:1)，拌勻過濾。
- 蔥段、薑段和水 (比例為 1:1:10)，以果汁機打成蔥薑水。雞肉泥加入蔥薑水及太白粉拍打至有黏性。
- 將蔥末、洋蔥末、蒜末及薑末與雞肉泥混合，加入鹽、白胡椒粉、細砂糖、味霖及太白粉，充分攪拌均勻及拍打，直到雞肉泥產生黏性，再分成約 4~5 等份 (視蛋皮量減一)。
- 鍋熱加入油，潤鍋後倒出油，離火倒入蛋液轉動鍋使蛋液成薄片狀，加熱使蛋皮邊緣翹起即可取出蛋皮。
- 蛋皮抹上太白糊漿，將步驟 3 拌好的雞肉泥均勻抹平於蛋皮，形成一層蛋皮一層雞肉泥的疊層狀，若有剩餘雞腿肉泥再製作成雞肉球，放入蒸烤箱蒸 15 分鐘成型，變化 1 雞 2 吃充分利用食材及手法與惜食為樂結合。
- 蔥末加香油，把油熱倒進蔥末熟成蔥醬。
- 鍋熱加油放入番茄醬炒過再放入雞高湯 (1:3)，調味 (鹽、糖、胡椒粉、醬油及味霖) 煮滾勾芡，鋪於盤中為基底醬汁，再淋上蔥醬，最後擺上步驟五之疊疊樂，即完成。

## 料理重點小撇步

- 雞肉泥加入蔥薑水。
- 番茄醬需炒過。

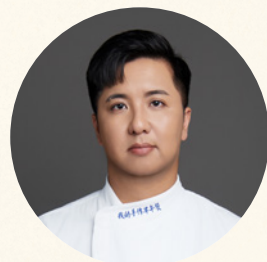


# 森語・織球



## 得獎者

苗栗縣 吳森澤



## 得獎者介紹

我是一位教育工作者，長期關注飲食文化在教育與生活中的價值，並致力於將臺灣特有的飲食文化推廣給更多人認識。我相信食物不僅是味覺的享受，更承載了土地的記憶與文化的脈絡。透過教學與創意料理的實踐，我希望能讓更多人理解在地食材的獨特性，並以教育的方式培養下一代對飲食文化的尊重與傳承。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

《森語織球》取名靈感來自森林的語言與大地的食材交織。料理以雞胸肉打成絞肉，搭配多種蔬菜製成雞球，象徵自然中純粹而健康的核心。外層以乾香菇絲、紅蘿蔔絲、蛋絲精心纏繞，彷彿森林枝葉彼此交錯，傳遞出「大自然的語言」——質樸卻充滿生命力。底層以滑嫩蒸蛋托起，如大地承載萬物，再以晶瑩芡汁覆蓋，讓料理更顯細

膩圓潤。整體設計強調「自然 × 創意 × 層次」：外觀如藝術品般交織，切開後卻蘊藏鮮美雞肉與蔬菜的清爽內餡，帶給食客視覺的驚艷與味覺的平衡。此料理不僅展現對食材本質的尊重，也象徵人與土地的對話，讓一顆小小的雞球，傳遞出自然的溫度與創作的巧思。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞	900 公克	有機 / 轉香菜	15 公克
紅蘿蔔	250 公克	筍白筍	20 公克
乾香菇	30 公克	蔥白	50 公克
非籠飼新鮮蛋	6 顆	有機 / 轉型期紅辣椒	10 公克
老薑	25 公克		

## 步驟

- 乾香菇泡軟、紅蘿蔔、筍白筍切細絲拌勻備用。薑切末、香菜切末、辣椒切碎、蔥白切蔥花。
- 兩顆蛋打勻加入些許太白粉水煎成蛋皮切細絲備用。另外三顆蛋調味過濾完製成蒸蛋備用。
- 將全雞取下雞胸，切小塊打成絞肉調味加入蔬菜沫及太白粉製成丸子狀，裹上作法 1、2 蒸熟備用。
- 將做法 3 放置在蒸蛋盤上，淋上芡汁擺盤即可。

## 料理重點小撇步

蒸蛋避免蒸過頭，否則會有孔洞。



# 田野・秘藏



## 得獎者

苗栗縣 吳森澤



## 得獎者介紹

我是一位教育工作者，長期關注飲食文化在教育與生活中的價值，並致力於將臺灣特有的飲食文化推廣給更多人認識。我相信食物不僅是味覺的享受，更承載了土地的記憶與文化的脈絡。透過教學與創意料理的實踐，我希望能讓更多人理解在地食材的獨特性，並以教育的方式培養下一代對飲食文化的尊重與傳承。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

「田野・秘藏」寓意 大地的珍寶被巧妙藏於雞腿之中，以在地食材筊白筍為核心亮點，呈現臺灣田園風味與創意烹調的結合。雞腿肉象徵外表的穩重與香氣，筊白筍米炒飯是內裡的驚喜，切開瞬間才展現「秘

藏的珍寶」，帶給食客視覺與味覺的雙重衝擊。同時，料理強調層次感與口感對比，外皮焦香酥脆，內餡清甜爽口，呈現土地與食材的深厚連結，也讓每一口都能感受到臺灣田野的自然氣息與料理師的巧思。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞----- 900 公克  
紅蘿蔔----- 150 公克  
金針菇----- 200 公克  
非籠飼新鮮蛋----- 3 顆  
老薑----- 25 公克

有機 / 轉香菜----- 15 公克  
蔥綠----- 50 公克  
有機 / 轉型期紅辣椒----- 15 公克  
筊白筍----- 350 公克

## 步驟

- 1 紅蘿蔔切小丁、金針菇 2/3 切碎、薑切末、辣椒切絲、香菜切末、筊白筍切米粒狀、蔥綠切蔥花燙過打成蔥醬。
- 2 全雞取下雞腿及雞翅去骨醃料備用。
- 3 蛋打散炒至桂花狀拌入做法 1 調味拌勻塞入雞腿及雞翅內烤約 20 分至熟烤上色。
- 4 擺盤即可。

## 料理重點小撇步

調味醬油勿過重，否則會烤太上色。



# 苦盡甘來，籽籽相傳

## 得獎者

臺中市 羅文君



## 得獎者介紹

大家好，我來自臺中。很榮幸站上首惜廚師的舞臺，這次比賽中我透過創意與用心，將食材變成一道道有溫度、有意義的料理。料理不只是做菜，更是與土地、環境對話的方式。我是羅文君，一位用心煮食，也珍惜食材的學生廚師。



建議食用人數 **4 人**



## 設計理念

這道料理取名為《苦盡甘來，籽籽相傳》靈感來自於苦瓜的特性與惜食的精神延續。苦瓜雞絲結合酥脆雞皮，象徵在平凡食材中創造層次，將雞的各個部位完整利用，展現「一雞多用」不浪費的態度。苦瓜籽往往被視為廚餘，但我選擇以焦糖工法轉化，使其成為甜脆點綴，正如「先苦後甘」的寓意，也賦予苦瓜籽全新的價值。

在風味搭配上，以檸檬莎莎醬平衡苦瓜的清

苦，讓整體口感清爽而和諧。從苦到甘的過程正是惜食精神的最佳詮釋——當我們願意花心思對待被忽略的部分，就能轉化為驚喜。

《籽籽相傳》寓意惜食的理念如同種子般延續，不只在餐桌上，更希望傳達給下一代。這道料理不只是味覺饗宴，更是感恩與珍惜的象徵，懂得善用食材，才能真正體會《苦盡甘來》的美好。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞 - 雞胸與雞皮 --- 700 公克  
白玉苦瓜 --- 350 公克  
有機牛番茄 --- 300 公克  
洋蔥 --- 150 公克  
家樂福嚴選屏東檸檬 --- 150 公克  
有機 / 轉香菜 --- 30 公克

## 調味料

精鹽 --- 少許  
細砂糖 --- 少許  
白胡椒粉 --- 少許  
黑胡椒粉 --- 少許

## 步驟

- 1 全雞取雞胸肉、雞皮，將雞皮與第二道的雞翅、雞腳與雞骨冷水下鍋加入少許薑泥、鹽巴，川燙約 8 分鐘起鍋，將其洗淨備用。
- 2 將白玉苦瓜對切取出苦瓜囊、苦瓜籽，苦瓜果肉切成薄片，使用少許糖醃漬。
- 3 檸檬切薄片、末，使用少許糖醃漬，一半的檸檬擠汁備用。
- 4 起一鍋水煮滾關火，加入少許鹽巴，放入雞胸肉悶 10 分鐘再撈起，再次將水加熱至滾時，關火，再將雞胸肉放入悶 10 分鐘，即可將雞胸肉剝成絲狀。
- 5 製作莎莎醬，將牛番茄切成小丁、香菜切末、洋蔥切末，加入檸檬末、檸檬汁、鹽巴、糖、黑胡椒粉調味。
- 6 醃漬好的苦瓜沖洗一遍，鍋中加水與少許鹽巴，川燙苦瓜約 10 秒鐘起鍋，並使用冰塊水冰鎮苦瓜備用。
- 7 將燙好的雞皮切成小塊，鍋中加油以小火炸酥。
- 8 將苦瓜囊以及苦瓜籽以小火慢炸一次，第二次再以大火搶酥起鍋。鍋中加入 30g 糖及 10 克水，以小火煮至焦糖色，再加入苦瓜籽拌勻起鍋，完成焦糖苦瓜籽。
- 9 擺盤，鋪上苦瓜片以及雞絲，使用檸檬片裝飾、莎莎醬點綴，最後再放上苦瓜籽及雞皮，即完成料理。

## 料理重點小撇步

1. 浸泡雞胸肉時水溫不可以太高，肉會容易老掉喔！
2. 苦瓜薄片要冰鎮，吃起來較為爽口。



# 雙饗初心

## 得獎者

臺中市 羅文君



## 得獎者介紹

大家好，我來自臺中。很榮幸站上首惜廚師的舞臺，這次比賽中我透過創意與用心，將食材變成一道道有溫度、有意義的料理。料理不只是做菜，更是與土地、環境對話的方式。我是羅文君，一位用心煮食，也珍惜食材的學生廚師。



建議食用人數 **4 人**



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

## 設計理念

這道料理命名為《雙饗初心》，寓意雙重滋味的饗宴，同時也代表廚師回歸料理時的初心。

料理以全雞為主角，透過分切與轉化展現「一雞多吃」的惜食精神，雞腿部分以煎製手法呈現外酥脆內多汁的脆皮雞腿排，帶來層次口感；雞翅則以黑糖薑汁慢火滷煮，結合甘醇與微辣的香氣，展現多元風味。配菜的筊白筍夾入雞肉末，使邊角料也能成為餐桌上的亮點，避免浪費，亦能為料理增添口感對比。醬料則以經典的蔥醬為基底，簡單卻

能提味，象徵回歸純粹的味道。

整體設計不僅強調口味平衡，更希望透過惜食精神傳達「食材的每一部分都有價值」。

《雙饗初心》不僅是料理名稱，更是一份態度。以雙重風味饗宴，傳遞珍惜食材的初心；以創意手法轉化格外品與邊角料，證明料理不一定要奢華，也能展現專業與感恩之心。這道菜是對惜食的詮釋，也是對廚師使命的回應。

## 食材

家福嚴選冷藏臺東古早雞-雞腿、雞翅、雞腳及邊角料---1080 公克  
家樂福嚴選埔里筊白筍-----400 公克  
家樂福履歷青蔥-----100 公克  
履歷老薑-----50 公克

## 調味料

黑糖-----30 公克  
醬油-----少許  
精鹽-----少許  
白胡椒粉-----少許  
黑胡椒粉-----少許  
中筋麵粉-----少許

## 步驟

- 1 將雞腿去骨、雞腳切段、雞翅切段，雞翅、雞腳川燙備用。雞骨煮約 10 分鐘，將邊角料剝下備用。
- 2 取一半的薑加水打成薑泥，薑泥一半川燙雞肉，一半作燒雞翅使用。
- 3 蔥、薑切末，加入少許鹽、糖、白胡椒粉，沖入熱油激發香味。
- 4 起一鍋熱水加入少許鹽巴，川燙筊白筍後，將其中間挖空，邊角料切末備用。
- 5 鍋中加入醬油、黑糖、薑泥，將雞翅、雞腳下鍋滷製收汁。最後加入雞肉邊角料與筊白筍邊角料拌炒均勻起鍋。
- 6 將筊白筍中間鋪滿拌炒好的邊角料。
- 7 熱鍋，將雞腿肉拍少許麵粉，皮朝下煎至金黃色，再翻面煎熟，切成適當大小擺盤。放上煎雞腿肉、黑糖薑汁雞翅、筊白筍，使用蔥醬點綴，即完成料理。

## 料理重點小撇步

煎雞腿的時候火要稍微大一點，表皮才會酥脆喔！



## Chapter 2

# 分區決賽

### 北區分區決賽金獎——吳添豪

酥餡福圓 | 地瓜球裡的客家魂

心意菜捲 | 從頭吃到心的高麗菜卷

### 北區分區決賽銀獎——侯金月 北區家樂福永續獎

菇菇冒出頭

開心鹹地瓜湯圓

### 中區分區決賽金獎——羅文君

轉香·惜饗

捲入初心·蔥滿惜意

### 中區分區決賽銀獎——吳森澤

家滋·豚食

金絲什錦捲

### 南區分區決賽金獎——黃千珊

香煎芋角肉排佐食蔬——源自部落「全利用」的智慧

慢燉豬五花佐蒜味香菜青醬

### 南區分區決賽銀獎——曲世胤

阿嬤的愛·惜菜 阿嬤的儉食 (客家高麗菜肉封)

阿嬤的愛·惜菜 阿嬤的手路 (胡麻纖蔬雞卵捲／金醬豚肉芋泥球)

### 中區家樂福永續獎——黃玉玲

小宇宙的浩瀚～地球的酸甜日常～

### 南區家樂福永續獎——許祐甄

上湯五花結





## 酥餡福圓 | 地瓜球裡的客家魂

### 得獎者

桃園市 吳添豪



### 得獎者介紹

我來自桃園中壢，是客家人，畢業於桃園育達高中，目前就讀國立澎湖科技大學餐飲管理系。從小家中由爸爸和外公掌廚，在這樣的環境下耳濡目染，讓我對料理產生濃厚興趣。國中參加技藝班開始接觸基礎烹調，高中開始積極參與各類競賽，並累積實作與烹調經驗。現在升上大學，持續挑戰國內外比賽，希望藉由每次參賽持續成長，朝目標邁進。



建議食用人數 4 人



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

### 設計理念

本品靈感來自傳統的客家鹹湯圓，使用 66 號紅心地瓜連皮打成泥，實踐「全食物利用」精神。以香菜五花肉為餡，打造鹹香中帶點甜味的口感，表現出客家料理「鹹甜共融」的風味特色。採用油炸酥脆 Q 彈的

外皮，不僅賦予傳統湯圓新的生命，也保有文化記憶的溫度。這道料理象徵著從傳統中翻轉創新，也傳遞「惜食不棄，美味不減」的理念。

### 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮 --- 165 公克  
有機 / 轉香菜 --- 30 公克  
履歷老薑 --- 25 公克  
家樂福履歷青蔥 --- 50 公克  
福利履歷蒜頭 --- 30 公克  
有機 / 轉型期紅辣椒 --- 12.5 公克  
臺農 66 號紅心地瓜 --- 200 公克

### 調味料

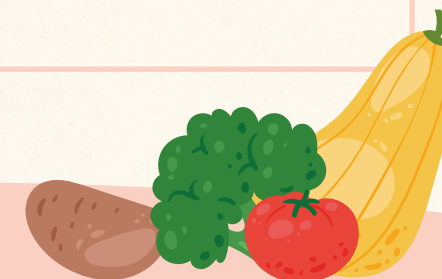
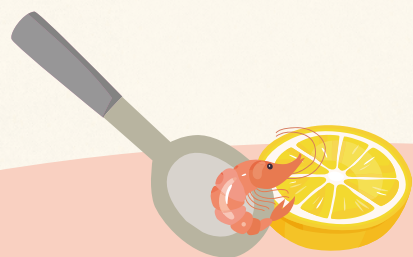
精鹽 ----- 適量  
細砂糖 ----- 適量  
中筋麵粉 ----- 適量  
胡麻油 ----- 適量  
米酒 ----- 適量

### 步驟

- 1 五花肉切碎。
- 2 辣椒、蔥、地瓜切絲，蒜、薑、香菜切末。
- 3 肉碎加入香菜、蒜、薑、糖、鹽、胡椒粉、米酒、胡麻油打成餡。
- 4 地瓜洗淨連皮切片蒸熟，加中筋麵粉成團包入餡料，油炸至金黃後撈起完成。

### 料理重點小撇步

1. 油溫控制在 150~160° C (用中溫慢炸，讓外皮酥而不硬、內餡熟而不乾)
2. 粉類比例控制：地瓜泥少量多次加中筋麵粉，維持 Q 彈口感。





## 心意菜捲 | 從頭吃到心的高麗菜卷

### 得獎者

桃園市 吳添豪

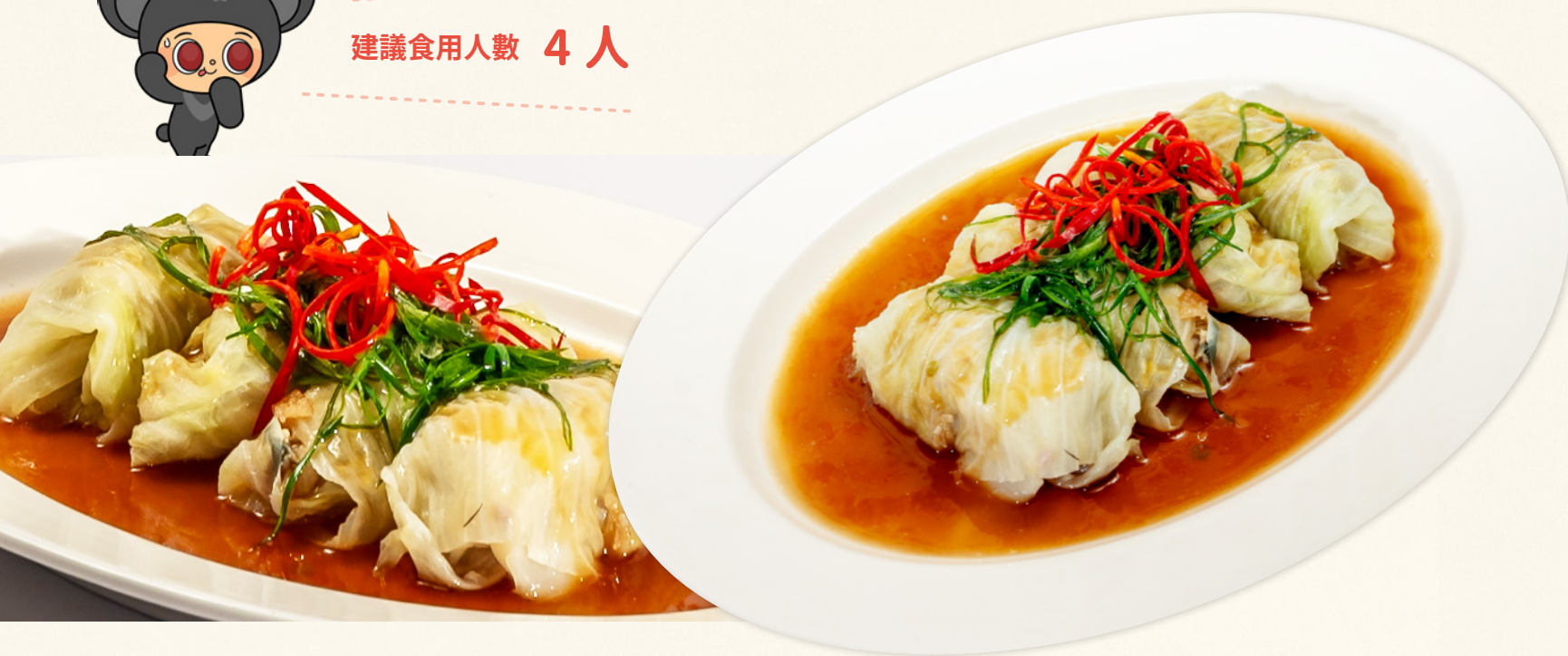


### 得獎者介紹

我來自桃園中壢，是客家人，畢業於桃園育達高中，目前就讀國立澎湖科技大學餐飲管理系。從小家中由爸爸和外公掌廚，在這樣的環境下耳濡目染，讓我對料理產生濃厚興趣。國中參加技藝班開始接觸基礎烹調，高中開始積極參與各類競賽，並累積實作與烹調經驗。現在升上大學，持續挑戰國內外比賽，希望藉由每次參賽持續成長，朝目標邁進。



建議食用人數 4 人



### 設計理念

這道菜是以客家高麗菜封為發想，使用整顆高麗菜不浪費，外層選用葉片包覆餡料，內餡則加入菜心與五花肉餡，調以白蔥油、蠔油、醬油與胡麻油，蒸熟後再用原湯勾芡提鮮，最後點綴蔥絲與辣椒絲，展現

視覺與風味層次。名稱「心意菜捲」不僅象徵著菜心入餡的用心，也傳達料理人對食材的尊重與對環境的珍惜。從整株高麗菜的完整利用，到料理手法簡潔純粹，這道菜展現「惜食就是用心」。

### 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮 --- 165 公克  
家樂福有機高麗菜菜葉 ----- 400~600 公克  
履歷老薑 ----- 25 公克  
家樂福履歷青蔥 ----- 50 公克  
福利履歷蒜頭 ----- 30 公克  
有機 / 轉型期紅辣椒 ----- 12.5 公克

### 調味料

精鹽 ----- 適量  
細砂糖 ----- 適量  
白胡椒粉 ----- 適量  
太白粉 ----- 適量  
胡麻油 ----- 適量  
米酒 ----- 適量  
香菇素蠔油 ----- 適量

### 步驟

- 1 五花肉切碎。
- 2 辣椒、蔥、地瓜切絲，蒜、薑、香菜切末。
- 3 肉碎加入香菜、蒜、薑、糖、鹽、胡椒粉、米酒、胡麻油打成餡。
- 4 高麗菜葉川燙後冰鎮。包餡卷製，蒸熟即可。
- 5 原湯加入胡麻油提亮勾芡後完成。

### 料理重點小撇步

1. 外葉汆燙後立即冰鎮：保持脆度與色澤，包捲時不易破裂。
2. 原汁勾薄芡：使用蒸出的原湯稍作勾芡，不過厚，讓菜捲保有鮮美湯汁不搶味。



# 菇菇冒出頭



## 得獎者

臺北市 侯金月



## 得獎者介紹

金月是東南科技大學進修部餐旅管理系二年級學生，過去的歲月都是以工作為重，半退休後選擇喜愛但不擅長的餐飲學習，學校老師的專業及用心，讓我更珍惜學校生活，在學長姐及同學的鼓勵之下，參加這個有意義的活動。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

這道菜的發想，是來自於食材的再利用，將修飾下的豬五花邊角料，鑲入香菇，變身站立的可愛小香菇，搭配玉米筍及櫛瓜肉捲，讓不起眼的食材華麗變

身。它鼓勵孩子們數數學習、開心玩刀叉，培養餐桌禮儀與手眼協調。引導孩子在美味中體驗不浪費的智慧，愛上惜食的樂趣！

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	231 公克
有機 / 轉去殼玉米筍	100 公克
履歷櫛瓜	200 公克
家樂福臺中新社香菇 (乾)	15 公克
家樂福履歷青蔥	30 公克

## 調味料

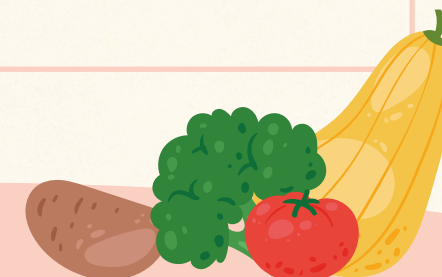
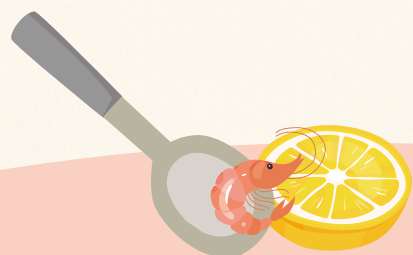
精鹽	10 公克
醬油	10 公克
米酒	10 公克
細砂糖	15 公克
白胡椒粉	1.25 公克
太白粉	30 公克
沙拉油	2.5 公克
醬油膏	5 公克
味霖	10 公克

## 步驟

- 1 乾香菇泡軟去蒂，櫛瓜籽細片再交疊成一大片(刷鹽糖水)，部分櫛瓜綠皮切小丁(泡鹽糖水)，蔥切末，部分玉米筍切圓片。
- 2 將豬五花切為絞肉與蔥末、醬油、米酒、太白粉、鹽、白胡椒粉、沙拉油及糖混合，拍打均勻至有黏性。
- 3 將適量肉餡填入香菇中，將剩餘肉餡用保鮮膜捲成長條狀。
- 4 將鑲好的菇菇及肉捲放入蒸鍋中蒸熟。
- 5 取一平底鍋放上蒸好的菇菇及湯汁並與醬油膏、味霖、醬油加水煨煮，太白粉勾芡，取出菇菇擺盤並淋上醬汁。
- 6 取出肉捲，肉捲捲上櫛瓜片，放於蒸鍋中蒸熟，蒸好肉捲切半擺盤。
- 7 玉米筍及櫛瓜丁，使用第二道菜的豬油煎香調味擺盤即完成。

## 料理重點小撇步

1. 在香菇內先抹上少許太白粉，幫助肉餡固定。
2. 使用保鮮膜固定櫛瓜片肉捲。





# 開心鹹地瓜湯圓



## 得獎者

臺北市 侯金月



## 得獎者介紹

金月是東南科技大學進修部餐旅管理系二年級學生，過去的歲月都是以工作為重，半退休後選擇喜愛但不擅長的餐飲學習，學校老師的專業及用心，讓我更珍惜學校生活，在學長姐及同學的鼓勵之下，參加這個有意義的活動。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

在地瓜盛產的臺灣，如何將這份豐饒的農產物發揮最大價值，同時減少食材浪費，是這道「鹹地瓜湯圓」的設計初衷。我們可以將修飾完之後的邊角料或品質較差的地瓜，巧妙地融入傳統湯圓中，取代

糯米粉，不僅賦予湯圓獨特的香甜與地瓜的飽足感，更降低了成本，落實惜食理念，非常適合全家大小一同動手製作，共享開心時光。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮 ----- 99 公克  
臺農 66 號紅心地瓜 ----- 200 公克  
家樂福臺中新社香菇 (乾) ----- 15 公克  
家樂福履歷青蔥 ----- 70 公克

## 調味料

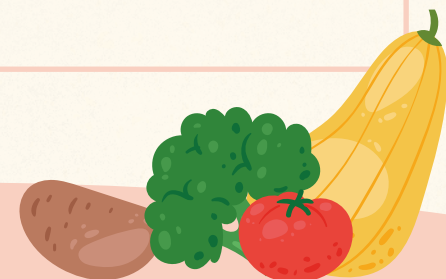
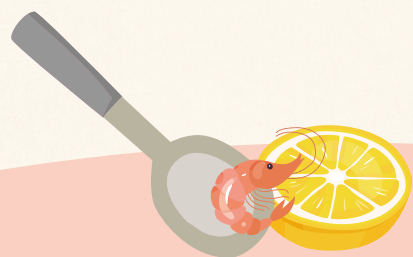
精鹽 ----- 15 公克  
紅標料理米酒 ----- 5 公克  
太白粉 ----- 105 公克  
白胡椒粉 ----- 5 公克  
臺糖細砂糖 ----- 5 公克  
甘醇醬油 ----- 5 公克

## 步驟

- 1 地瓜連皮洗淨，香菇泡軟切絲，蔥切段。
- 2 豬五花切條，灑上鹽巴、白胡椒粉、米酒及太白粉醃漬。
- 3 取一鍋放入地瓜加水淹過地瓜煮熟，地瓜取出壓碎與太白粉(2:1)和鹽拌勻，大家一起動手搓地瓜湯圓。
- 4 鍋熱，放入豬五花條炒香逼出油後取出，放入香菇炒香，蔥白放入炒香，再將炒好的豬五花條放入撒上胡椒粉、醬油、糖及少許香菇水拌勻，取出一半食材，並將另一半食材放進煮地瓜的水中煮滾加鹽調味。
- 5 放入揉好的地瓜湯圓，關小火，待地瓜湯圓浮起，做法 4.取出的半食材此時也放入煮滾再放入綠蔥段。
- 6 上桌前撒上白胡椒粉即完成。

## 料理重點小撇步

放入食材之順序。





# 轉香・惜饗



## 得獎者

臺中市 羅文君



## 得獎者介紹

大家好，我來自臺中。很榮幸站上首惜廚師的舞臺，這次比賽中我透過創意與用心，將食材變成一道道有溫度、有意義的料理。料理不只是做菜，更是與土地、環境對話的方式。我是羅文君，一位用心煮食，也珍惜食材的學生廚師。



建議食用人數 **4 人**



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

## 設計理念

這道料理以「轉香」為名，象徵將食材剩餘部位，如彩椒籽轉化為風味亮點，也寓意惜食的智慧與創意；「惜饗」則表達對食物的珍惜與感謝，讓每一口都成為溫柔的行動。

料理以日式南蠻風味為靈感，結合在地食材與惜食精神，打造出一道酸甜爽口又具有環保意識的創意料理。主食材使用五花肉，以水煎方式減少用油量，並搭配自製莎莎醬，使用彩椒籽與邊角料製

作醬汁，不浪費每一分可以使用的食材。

南蠻醬汁的鹹甜與檸檬的清香交織出層次分明的風味，再透過莎莎醬爽脆的口感平衡五花肉的油脂。底部鋪上炸洋蔥絲，增加口感層次也呼應一鍋到底的惜食理念，這一道料理不僅展現異國風味與在地食材結合的創意，也傳達「食材沒有剩料，只有不同的價值」的理念。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	330 公克
牛蕃茄	300 公克
檸檬	150 公克
洋蔥	150 公克
有機 / 轉香菜	30 公克
蒜頭	30 公克
迷你水果彩椒籽	30 公克
履歷老薑	10 公克

## 調味料

細砂糖	30 公克
白醋	25 公克
醬油	20 公克
中筋麵粉	少許
米酒	少許
黑胡椒粉	少許
精鹽	少許

## 步驟

- 1 將一半的檸檬切薄片，另一半的檸檬則擠汁備用，將皮切末，用糖醃漬。
- 2 平底鍋中放入豬五花，水末過豬五花，並加入少許米酒、薑泥，以小火煮至水收乾，再蓋上鍋蓋繼續煎至表面金黃，將多餘油脂煎出即可。
- 3 調製南蠻醬，比例為醬油(20g)、白醋(25g)、糖(30g)，加熱至糖融化即可，再將煎好的豬五花浸泡在醬汁中。
- 4 將 100g 洋蔥切絲，用水浸泡，後將洋蔥瀝乾。起油鍋，將洋蔥絲撒上少許麵粉，以中大火炸酥起鍋。另 50g 洋蔥則切小丁備用。
- 5 炸洋蔥絲完成後，利用剩餘的油炸彩椒籽及蒜片。
- 6 將牛蕃茄 1/2 處切開，挖出內部，除了番茄盅之外，其餘蕃茄果肉切小丁，香菜切0.2 公分。準備一個碗放入蕃茄丁、香菜、磨少許蒜泥、洋蔥丁、彩椒籽，使用檸檬汁、鹽、糖、黑胡椒粉調味，即可完成莎莎醬。
- 7 平底鍋加熱，放入少許油、番茄盅，以及少許水，蓋上鍋蓋悶約 10 秒煎香。
- 8 將炸酥的洋蔥絲擺放在盤中，放上切片的豬五花，使用檸檬片點綴，撒上蒜片，另一邊放上莎莎醬，使用香菜點綴即完成。

## 料理重點小撇步

1. 豬五花全程使用小火煎，肉質才不會過老喔！
2. 洋蔥絲、蒜片可以用水沖洗一下，才不會炸得過黑喔！



# 捲入初心・蔥滿惜意



## 得獎者

臺中市 羅文君



## 得獎者介紹

大家好，我來自臺中。很榮幸站上首惜廚師的舞臺，這次比賽中我透過創意與用心，將食材變成一道道有溫度、有意義的料理。料理不只是做菜，更是與土地、環境對話的方式。我是羅文君，一位用心煮食，也珍惜食材的學生廚師。



建議食用人數 **4 人**



## 設計理念

以北京烤鴨捲餅為靈感，手作墨西哥餅皮包進甜麵醬風味的香滷豬五花以及清爽的彩椒、香氣十足的蔥白，最後使用手炒蔥醬點綴提味，呈現臺式風味與異國元素的結合。「捲入初心」象徵對料理的熱情與原始初衷包入餅中，一如我們製作每一道惜食料理時的初心，提醒我們即使技術進步、經驗增長，也不能忘記那一份開始的純真與用心。

而『蔥滿惜意』則蘊含對食材的珍惜與感謝，蔥從蔥白到蔥綠完整的利用，擷取其香氣及美味做成蔥醬，將異國元素的料理用臺式蔥醬結尾，表達愛惜臺灣這片土地。整道料理從選材、調味到擺盤都展現對食材的尊重，也希望帶給食者一份溫暖與反思：每一口都不只是味覺的享受，更是一場與初心的對話。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	330 公克
迷你水果彩椒	270 公克
玉米筍	100 公克
青蔥	100 公克
履歷老薑	40 公克
蒜頭	30 公克

## 調味料

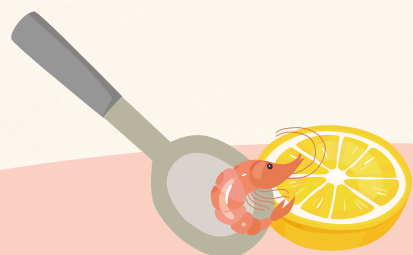
甜麵醬	少許
中筋麵粉	135 公克
醬油	20 公克
味霖	10 公克
米酒	10 公克
香菇素蠔油	10 公克
沙拉油	適量
精鹽、細砂糖、晶冰糖、白胡椒粉	少許

## 步驟

- 製作甜麵醬，取一小碗，加入中筋麵粉(35g)、水(35g)、香菇素蠔油(10g)、醬油(10g)、細砂糖(30g)，攪拌至無粉粒，倒入鍋中開小火加熱煮至濃稠，起鍋前加入少許油拌勻即可。
- 豬五花切成條狀，用米酒、白胡椒粉醃漬，熱鍋炒香，將多餘油脂倒出，原鍋加入 1:1:1 的醬油、米酒、味霖，以小火燉煮 50 分鐘。起鍋前加入甜麵醬，以及切條的彩椒蒂頭煨煮 10 分鐘，使其入味。
- 將蔥留部分蔥白切段備用，其餘蔥切末，薑、蒜磨成泥，用鹽、糖、白胡椒粉調味，攪拌均勻，再將沙拉油加熱至 200°C 沖入蔥醬中。
- 將蔥白放入鍋中開小火乾煎，煎出香氣。
- 碗中加入 (100g) 中筋麵粉、油 (5g)、鹽 (1g)、水 (60g)，攪拌成麵糰狀，靜置 30 分鐘，成團後分切成 8 份，表面抹一點油，壓扁烙成墨西哥餅皮。
- 彩椒切絲、玉米筍對半切，鍋中燒水，放少許油、鹽，汆燙備用。
- 玉米筍用少許白胡椒粉及蔥油拌勻，放在盤上做裝飾。
- 將捲餅中放上肉絲、彩椒絲、蔥白段，使用玉米筍盤飾，再以蔥醬、甜麵醬點綴即完成料理。

## 料理重點小撇步

- 彩椒的蒂頭含有豐富的膳食纖維與微量元素，不要浪費了！
- 蒂頭可以切小條跟肉絲一起滷，包進捲餅中也是一番風味喔！



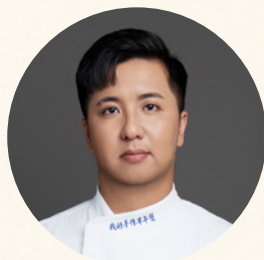


# 家滋・豚食



## 得獎者

苗栗縣 吳森澤



## 得獎者介紹

我是一位教育工作者，希望將臺灣特有的飲食文化推廣給更多人知道，並加以傳承。



建議食用人數 8 人



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

## 設計理念

嘗試喚起你的味覺記憶，五花肉的香、芋頭的粉與甜、醬油與米酒的鹹香，是許多臺灣人心中熟悉的味道組合，以「媽媽煮菜的味道」、「阿嬤灶腳的

香氣」為出發點，重現臺灣家常菜中最樸實動人的記憶。設計上強調「食物不是零件，而是整體」，呼應永續飲食與惜食教育。

## 食材

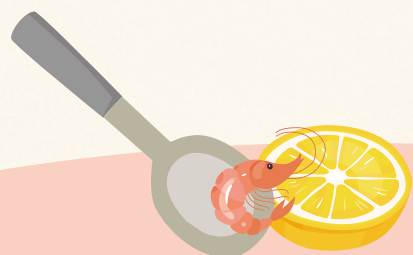
家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮 ----- 330 公克  
有機芋頭切塊 ----- 270 公克  
筊白筍 ----- 100 公克  
紅蘿蔔 ----- 100 公克  
乾香菇 ----- 40 公克  
履歷青蔥 ----- 30 公克  
有機 / 轉香菜 ----- 30 公克  
履歷老薑 ----- 30 公克  
有機 / 轉型期紅辣椒 ----- 30 公克  
蒜頭 ----- 30 公克

## 調味料

冰糖 ----- 135 公克  
醬油 ----- 20 公克  
香菇素蠔油 ----- 10 公克  
白胡椒粉 ----- 10 公克  
米酒 ----- 10 公克  
太白粉 ----- 適量

## 步驟

- ① 將豬肉冷水燙熟後切割成適當大小，將其餘食材切成適當大小。
- ② 將芋頭炸定型備用，煮糖色後將食材放入下鍋滷 45 分鐘。
- ③ 擺盤即可。



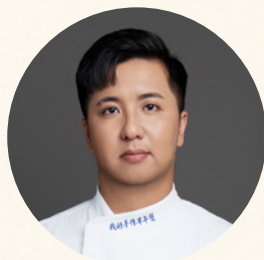


# 金絲什錦捲



## 得獎者

苗栗縣 吳森澤



## 得獎者介紹

我是一位教育工作者，希望將臺灣特有的飲食文化推廣給更多人知道，並加以傳承。



建議食用人數 **8 人**



## 設計理念

以越式春捲作為靈感核心，加入臺灣熟悉的五花肉元素，不僅呼應在地飲食偏好，也為春捲加入溫潤油香的層次，強調「不只是吃得好，而是吃得完

整」，降低廚餘、尊重食材，這樣的結合讓料理不只是異國風，更成為臺灣多元文化的當代表現。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	66 公克
芋頭	150 公克
筊白筍	200 公克
紅蘿蔔	200 公克
乾香菇	15 公克
履歷青蔥	50 公克
有機 / 轉香菜	15 公克
履歷老薑	150 公克
有機 / 轉型期紅辣椒	12 公克

## 調味料

高筋麵粉	300 公克
水	390 公克
精鹽	3 公克
細砂糖	100 公克
沙拉油	700 公克
白胡椒粉	1 公克

## 步驟

- ① 製作春捲皮。
- ② 將所有食材切絲包在裡面炸熟。
- ③ 調醬擺盤即可。



## 香煎芋角肉排佐食蔬—— 源自部落「全利用」的智慧



### 得獎者

屏東縣 黃千珊



### 得獎者介紹

我來自臺中 / 彰化今年 37 歲接觸烹飪將近 15 年。曾經在臺灣中部、北部及澳洲分別學習接觸過不同菜系，目前居住於屏東縣枋寮鄉，白天在獅子鄉中心耑文化健康站擔任廚工為老人家提供午餐的服務（也兼職志工協助站內事務）晚上的時間會回到枋寮經營自己的小本生意偶爾也會協助中心耑部落的長老教會為活動供餐。



建議食用人數 **4 人**



### 設計理念

這道菜的靈感來自部落「吃在地」的文化，在構思菜單時我反覆思考，原住民族的飲食智慧中，最能體現「愛地球」精神就是對食材的完全利用，不造成任何浪費。所選用材料都能透過不同的烹調方式

轉化為佳餚真正做到「吃全食」，這道菜不僅僅是美味，更是將原住民愛物惜物、尊重大自然的飲食文化，傳遞給每一位品嚐者。

### 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	330 公克
杏鮑菇	180 公克
去殼玉米筍	100 公克
有機芋頭切塊	300 公克
有機 / 轉型期紅辣椒	25 公克
履歷老薑	50 公克
履歷青蔥	60 公克
非籠飼新鮮蛋	2 顆

### 調味料

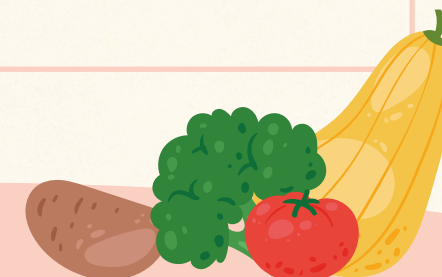
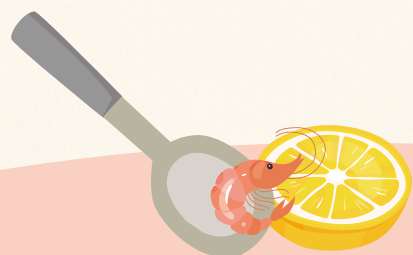
精鹽	10 公克
醬油	20 公克
白胡椒粉	5 公克
沙拉油	30 公克
米酒	30 公克

### 步驟

- 1 準備蒸籠並將豬五花去皮備用。
- 2 準備調理機，將蛋白、辛香料及豬肉放入攪打至泥狀。
- 3 燒一鍋水放入切丁芋頭，煮至水變濃稠後將芋頭撈起並與步驟 2 的肉泥混和製作成肉餅（煮芋頭的水加入少許醬油熬煮濃縮作為醬汁）。
- 4 將肉餅與豬皮一起放進蒸籠蒸煮。
- 5 燒一鍋熱水加入少許鹽並將蔬菜及辛香料洗淨後，杏鮑菇切成條狀（劃刀）/紅辣椒切細丁，再一起以熱水川燙備用。
- 6 起油鍋將油炸蒸熟的豬皮細條。
- 7 將肉餅/蔬菜擺盤後再淋上醬汁及裝飾（紅辣椒細丁/炸豬皮細條）。

### 料理重點小撇步

1. 豬皮的部分先用餐叉叉洞以便更快蒸軟。
2. 煮芋頭的水量僅需淹沒芋頭，加太多會沒辦法達到當作芡汁的濃稠度，油炸豬皮須加上蓋子避免油爆導致燙傷。





# 慢燉豬五花佐蒜味香菜青醬

## 得獎者

屏東縣 黃千珊



## 得獎者介紹

我來自臺中 / 彰化今年 37 歲接觸烹飪將近 15 年。曾經在臺灣中部、北部及澳洲分別學習接觸過不同菜系，目前居住於屏東縣枋寮鄉，白天在獅子鄉中心耑文化健康站擔任廚工為老人家提供午餐的服務（也兼職志工協助站內事務）晚上的時間會回到枋寮經營自己的小本生意偶爾也會協助中心耑部落的長老教會為活動供餐。



建議食用人數 4 人



## 設計理念

這道「慢燉豬五花佐蒜味香菜青醬」的設計想法來自於平時我的工作，大部分是要供應長輩及孩童的膳食，所以整道料理的口味以老少咸宜為基準，並選擇以慢燉的方式來將五花肉的口感調整到能被他們接受的柔軟度，也為顧及營養均衡而搭配以青

花菜碎粒取代米飯的方式，為整道料理增添日常所需的膳食纖維，最後再以新鮮的手擀麵餅來提升整道料理的飽足感。搭配的香菜青醬作用為提升主體風味，可視個人偏好酌量沾取或塗抹於麵餅上，之後包覆五花肉及青花菜炒飯一起食用。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮 ----- 330 公克  
福利履歷蒜頭 ----- 60 公克  
履歷青蔥 ----- 40 公克  
青花菜 ----- 400 公克  
非籠飼新鮮蛋 ----- 1 顆  
有機 / 轉香菜 ----- 30 公克

## 調味料

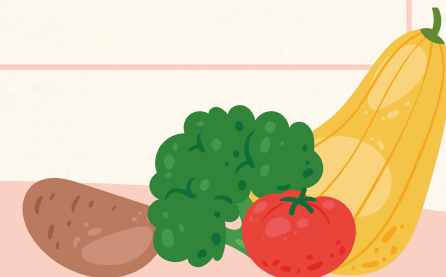
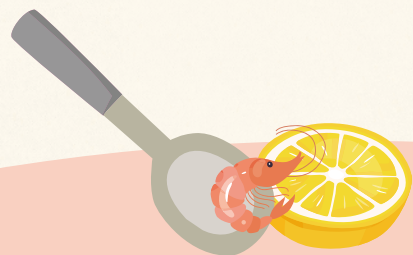
精鹽 ----- 10 公克  
醬油 ----- 50 公克  
白胡椒粉 ----- 5 公克  
米酒 ----- 60 公克  
低筋麵粉 ----- 100 公克

## 步驟

- 1 先將豬五花以小火慢煎至金黃，加入調味料及水後放進烤箱燉煮。
- 2 製作麵皮，使用低筋麵粉，以燙麵方式製作麵糰，麵糰成團後再分成 8 等份並將其擀平再以熱鍋烙熟備用。
- 3 將所有蔬菜及辛香料洗淨後，蒜頭去皮(部分切成蒜末)/青花菜切成碎粒/青蔥切段備用。
- 4 確認烤箱中豬肉的燉煮情形視情況加水。
- 5 使用調理機製作香菜青醬，依序加入蒜頭、香菜、青蔥段以及沙拉油；再以少許鹽、白胡椒粉調味。
- 6 將雞蛋打散後，熱油鍋加入蒜末爆香並加入青花菜碎粒及少許水炒熟，再以醬油、白胡椒粉、鹽調味。
- 7 豬五花燉熟後與麵皮、青花菜炒飯、香菜青醬一同擺盤呈現。

## 料理重點小撇步

1. 使用烤箱燉煮豬五花於容器上加蓋，可加速料理時間使燉肉更軟嫩。
2. 製作香菜青醬可於過程中加入少許冰塊，避免青醬快速氧化。





## 阿嬤的愛・惜菜 阿嬤的儉食 (客家高麗菜肉封)



### 得獎者

臺南市 曲世胤



### 得獎者介紹

我叫曲世胤，來自中華醫事科技大學，目前就讀二年級。從高中開始我就對餐飲懷抱熱情，也持續在技術與知識上不斷精進。這次參加比賽，我希望不只是展現料理技巧，更能透過「惜食」與「從友善（膳）食材」、「全食物利用」推及到「友善環境」的理念，把家庭中也能做出的料理，因為代表臺南市，所以「結合府城飯含底蘊的古早菜文化與在地食材」，轉化成有故事的餐桌美味。我期待能從比賽中學習交流，持續累積經驗，讓料理成為傳遞溫度與文化的力量，成為惜食料理推廣大使。



建議食用人數 8 人



### 設計理念

小時候在廚房幫忙阿嬤做菜，她總會叮嚀我：「食材得來不易，莫浪費。」哪怕是一點菜邊或剝料，也要想辦法好好利用。雖然我不會說客家話，但從小耳濡目染，深深體會到客家人勤儉惜物、珍惜土地的精神。

這道「阿嬤的儉食」選用臺灣在地高麗菜與豬肉，搭配常被忽略的蔬菜邊料，融合傳統客家風味與現

代料理呈現方式，不僅展現物盡其用的理念，也象徵客家人與土地緊密的連結。

離開臺中多年，每每回憶起阿嬤在廚房忙碌的背影與那句「莫浪費」，都讓我更加珍惜每一份食材與情感。希望透過這道料理，傳達節儉踏實的生活誌貨，也表達我對阿嬤深深的思念與感謝。

### 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	198 公克
家樂福有機高麗菜	400 公克
有機 / 轉香菜	30 公克
家樂福履歷青蔥	200 公克
福利履歷蒜頭	90 公克
履歷老薑	25 公克
有機 / 轉型期紅辣椒	25 公克
家樂福臺中新社香菇（乾）	15 公克

### 調味料

甘醇醬油	75 公克
米酒	100 公克
晶冰糖	30 公克
味霖	30 公克
水	300 公克
沙茶醬	10 公克

### 步驟

- 1 將配料改刀。
- 2 將高麗菜葉入鍋用將之燙軟備用。
- 3 辛香料加入豬肉白油脂及適量香油練製作香料油及豬油酥渣。
- 4 將蔬菜配料與豬肉及調味料用調理機混合攪勻成蔬菜肉餡備用。
- 5 以燙軟高麗菜葉一層太白粉、一層菜葉，層層交疊包裹菜肉餡成大球形狀，然後加入醬汁與煉油剩下的辛香料一起入蒸籠鍋蒸製，過15-20分鐘後翻一次面，以利蒸熟入味。
- 6 熟後取出冷卻切塊，再回淋一些醬汁即可。
- 7 放入成品盤擺盤。

### 料理重點小撇步

- 1.用醬汁汆燙高麗菜葉，可以增加菜葉迅速入味
- 2.用豬五花白肉油脂煉炸辛香料，可以增加滷汁風味



# 阿嬤的愛・惜菜 阿嬤的手路 (胡麻纖蔬雞卵捲／金醬豚肉芋泥球)

## 得獎者

臺南市 曲世胤



## 得獎者介紹

我叫曲世胤，來自中華醫事科技大學，目前就讀二年級。從高中開始我就對餐飲懷抱熱情，也持續在技術與知識上不斷精進。這次參加比賽，我希望不只是展現料理技巧，更能透過「惜食」與「從友善（膳）食材」、「全食物利用」推及到「友善環境」的理念，把家庭中也能做出的料理，因為代表臺南市，所以「結合府城飯含底蘊的古早菜文化與在地食材」，轉化成有故事的餐桌美味。我期待能從比賽中學習交流，持續累積經驗，讓料理成為傳遞溫度與文化的力量，成為惜食料理推廣大使。



建議食用人數 8 人



## 設計理念

老一輩長輩生活困苦，卻總能用巧手與智慧，把簡單的食材變出豐盛又暖心的家常味。現代生活雖然便利，卻也讓我們在無形中產生許多浪費，忘了那份對食材的敬重與感恩。每當我們浪費食物時，阿嬤總會提醒：「食物得來不易，要惜福惜物。」

這道「阿嬤的手路」便是對她智慧與精神的致敬。

胡麻纖蔬雞卵捲運用蔬菜邊料與雞蛋（諧音多的蛋）的巧妙結合，展現簡單食材的豐富變化；金醬豚肉芋泥球則以常見的芋頭與豬肉，重塑經典滋味，傳遞惜物惜食的價值。我們身為新一代廚師，更應承擔起傳承與創新的責任，在傳統與現代之間找到平衡，延續「惜菜」的初心與阿嬤的愛。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	132 公克
家樂福有機芋頭切塊	300 公克
家樂福臺中新社香菇（乾）	15 公克
履歷芹菜	120 公克
履歷老薑	25 公克
福利履歷蒜頭	90 公克
有機／轉型期紅辣椒	25 公克
洋蔥	150 公克
有機鮮切南瓜	300 公克
家樂福非籠飼新鮮蛋	3 顆
家樂福嚴選青花菜	400 公克
履歷櫛瓜	200 公克

## 調味料

精鹽	10 公克
細砂糖	17 公克
味霖	10 公克
芝麻醬	23 公克
醬油	20 公克
白醋	10 公克

## 步驟

- 1 將配料改刀。
- 2 將金醬與配料炒香再加入水熬煮軟透後，並打成醬汁。
- 3 將芋頭切厚片與南瓜蒸熟拌入調味料及麵粉、太白粉搓揉成糰備用。
- 4 將豬肉與配料蔬菜加入調味料用調理機攪碎均勻成菜肉餡，再用炒鍋炒熟備用，最後階段撒些乾澱粉收汁
- 5 取芋泥團包覆炒好菜肉內餡後收口滾圓，再入油鍋炸至金黃酥脆備用。
- 6 將蔬菜碎(玉米筍及青花菜梗)燙熟備用。
- 7 雞蛋打散加入調味料及太白粉水拌勻，先取一半蛋液拌入燙熟的蔬菜碎，另一半蛋液入平底鍋煎熟捲起，再繼續倒入蔬菜蛋液，再邊煎邊捲整形成厚蛋捲。
- 8 裝飾時，將燙熟的青花菜菜末均勻撒在厚蛋捲上，以及炸酥脆的芹菜葉。
- 9 放入成品盤擺盤。

## 料理重點小撇步

1. 醬汁材料要用油炒過，再煮軟攪拌會比較漂亮
2. 芋泥球確實包緊油炸，過程才不會漏餡出汁



# 小宇宙的浩瀚 ~ 地球的酸甜日常 ~



## 得獎者

彰化縣 黃玉玲



## 得獎者介紹

對食物和烹飪充滿熱情，專注於創新與傳統料理，融合健康，營養，環保，美學…。將不同文化的元素結合在一起，創造出獨特的菜品。

曾參與過各類烹飪比賽並獲得獎項，對廚藝的追求更加執著。對我而言，廚房不僅是展示烹飪技藝的場所，更是創意和情感表達的舞臺。也熱衷參與各類公益行動，像是淨溪、淨灘、社區志工等，只要有機會貢獻一份力量，我都會主動參與。相信，「做一點點，也能改變很多」，無論是把剩食變成美味料理，還是用雙手清理自然環境，都是讓這個世界改變更好的開始。希望能遇見更多志同道合的朋友，一起用行動傳遞善意與希望。



建議食用人數 4 人



#吃全食 #吃格外 #食當季 #吃在地

## 設計理念

以地方特色文化料理為發想~彰顯小宇宙的浩瀚，化作日常地球的酸甜風景，由在地彰化健康豬透過不同部位與料理手法，製作出多樣化的料理成為地方特色。著名美食來自我們彰化縣三寶肉圓/爌肉飯/貓鼠麵，我的「小宇宙」是一顆凝聚大地色彩與溫度的肉球，包裹著五色蔬菜的鮮甜與五花豬的醇厚，一口咬下，是味蕾與心靈的雙重滿足。」用格外蔬菜與邊角肉、邊角料製成的圓球，呈現真實的味道與惜食的力量。

土地的酸甜日常~有點像詩、有點像畫、有生活感、有田野詩意、有你我情感，把每日的食材化成最值得珍惜的酸甜記憶…。(食材用球型表態/體現出故事性/玩轉惜食料理名稱[小宇宙的浩瀚]-精隨)這是道有生活感，故事性，回憶錄的佳餚，調味成「糖醋風味」呈現色彩繽紛，Q彈多汁，酸甜開胃，鮮甜軟糯，仍保有肉質嚼勁，值得細細品嚐。同時也傳達營養均衡、珍惜食材、環境永續等深意。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	230 公克
有機小黃瓜	50 公克
有機杏鮑菇	80 公克
迷你水果彩椒	150 公克
洋蔥	50 公克
黑木耳	50 公克
秋葵	100 公克

## 調味料

再利用豬油	剩餘 / 適量
自製胡椒鹽	剩餘 / 適量
醬油	30 公克
太白粉	100 公克
糖	15 公克
白醋	15 公克
番茄醬	30 公克

## 步驟

- 1 將五花肉與邊角肉-剝碎 (保留口感肉質嚼勁鮮美多汁)
- 2 五蔬邊角料-剝碎，秋葵尾部可裝飾食用(秋葵、黑木耳提升纖維與黏潤感)。
- 3 熱鍋-加豬油適量-爆香洋蔥-快速拌炒五蔬-調味：加醬油由鍋邊倒入噙香炒出香氣-加入自製胡椒鹽適量，拌炒均勻(取出待涼備用)。(低碳烹調方式：快速烹煮，鎖住肉汁色澤保留，香氣四溢-格外五色-在地五花)
- 4 將太白粉30g加入拌進肉餡裡，整型製作成球狀-(雙手左右按壓)此肉球蔬菜比例為水份略高。用滾沾太白粉-呈現球型 [小宇宙]放置於瓷盤中。再將瓷盤放入蒸籠 (中火約10分) 視食材大小影響熟成時間(取出備用)。另取一鍋製作(酸甜糖醋醬:番茄醬+白醋+糖+水+太白粉)拌勻煮滾濃稠即可。(視濃度喜好斟酌)
- 5 擺盤:球型[小宇宙]放置盤中淋上酸甜糖醋醬即可(依個人審美觀呈現)，[小宇宙]搭配爽脆五蔬.秋葵的黏潤感.將口感酸甜平衡展現柔順雅致。
- 6 推薦食用方法:先咬一口肉球皮Q肉香，再加上秋葵的黏潤感，平衡肉菜滑順易咀嚼，提升香氣(專注於每一口食物，細嚼慢嚥，感受食物的味道、口感和香氣。)肉質Q彈鹹香，視覺色彩繽紛，鮮甜軟糯，靈魂醬汁，酸甜開胃。

## 料理重點小撇步

- 1.酸甜糖醋醬可加適量豬油提香氣
- 2.[小宇宙]內餡使用快炒熟成。(醬油由鍋邊倒入噙香炒出特殊醬香)可汆燙五蔬邊角料至熟成去乾水分(可增加脆口)
- 3.[小宇宙]使用蒸、可低溫慢炸、汆燙水煮、電氣炸、電鍋(保留色澤鎖住肉汁)



# 上湯五花結



## 得獎者

嘉義市 許祐甄



## 得獎者介紹

我是一位營養師，平常工作是監督學童的營養午餐。每次看見餐後剩下的大量廚餘，就會想起小時候阿嬤在廚房裡把每一樣食材都「用到好」的樣子。那些從小耳濡目染的精神，如今成了我看待食物的方式——不能只是吃飽，而是要吃得珍惜、吃得有心。這次的料理創作，就是想把那份記憶煮出來，用我熟悉的方式，回應這座城市；用味道說故事，把愛惜食物的心情端上桌。



建議食用人數 **8 人**



#吃全食 #吃格外 #吃在地

## 設計理念

簡單的食材、簡單的調味，有童年的味道、家的味道，也是阿嬤的味道。水煎豬五花搭配清爽解膩的臺式泡菜，那股油香是阿嬤煮飯時常常從廚房飄出的味道，和酸甜清脆高麗菜放進嘴裡交織出美味的家常味，「結」不只是料理的形狀，更象徵著人與人的情感連結與惜食精神，所有剩餘的邊角料拿

來熬湯、川燙五花肉和浸泡乾香菇的鮮美湯汁也一同加入美味行列，層層堆疊，慢火熬煮成一鍋濃濃的心意，最後加入綁得緊緊的五花結，像回憶裡不想散場的相聚時分。對於食物的珍惜，不只是緣份的循環，更是一種對家的想念、對土地的尊重。

## 食材

家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	330 公克
履歷老薑	3 公克
履歷青蔥	80 公克
紅蘿蔔	100 公克
洋蔥	150 公克
芹菜	120 公克
轉去殼玉米筍	80 公克
新社香菇(乾)	15 公克
有機牛蕃茄	300 公克

## 調味料

沙拉油	10 公克
精鹽	3 公克
細砂糖	5 公克
番茄醬	20 公克
味霖	7 公克
白胡椒粉	1 公克

## 步驟

- 1 洋蔥、紅蘿蔔切丁，芹菜切段，薑切片，豬五花川燙。
- 2 爆香洋蔥丁、紅蘿蔔丁、番茄丁、薑片，倒入川燙五花肉高湯及香菇水煮滾，加入剩餘食材及第一道料理剩餘食材（高麗菜芯），熬煮高湯。
- 3 玉米筍切段，芹菜切段，乾香菇泡水切片，紅蘿蔔切條，青蔥整株洗淨不切川燙軟化，熟豬五花切塊。
- 4 取玉米筍段、紅蘿蔔條、芹菜段、香菇片、五花肉條，以青蔥綁成結。
- 5 過濾高湯加入番茄醬、味霖、鹽等調味料，將五花結置入煮滾即可。

## 料理重點小撇步

1. 五花結五花肉先川燙可以更方便塑形。
2. 五花結綑綁時，可先將青蔥中黏液擠出，更好綁緊。



# 首惜 廚師

主辦單位 |



環境部

協辦單位 |



農業部

MINISTRY OF AGRICULTURE

各縣(市)政府

Carrefour



財團法人 家樂福文教基金會

承辦單位 |

純粹創意整合行銷有限公司



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS