

國立台北教育大學環境教育實作研習學員參考資料

餐點名稱		食材	前處理
沙拉類	水果	火龍果(揚騰無毒農場)	去皮切丁,果皮留下打醬汁
		奇異果(兩色)	水果丁刀工一致
		蘋果、芭樂、芒果(台南內門)	避免氧化變色可加一點檸檬汁
		愛玉	20 公克愛玉放入濾袋中,以 1200cc 礦泉水 ,輕輕搓洗至果膠溶出 打開濾帶過濾靜置,凝凍後切塊
	醬汁	優格 1C、美乃滋 1C、橄欖油 6T、棉白糖 6T、蘋果醋 5T、檸檬汁 5T	檸檬壓汁
	變化材料	百香果(可麗開心農場)、芒果、火龍果皮、柚子醬.....	此次選擇火龍果皮打成泥
	蔬菜棒	小黃瓜、紅蘿蔔、西芹 (可麗開心農場) 冰塊	切條
	生菜	芝麻葉 萵苣 西生菜 牛番茄 (可麗開心農場)	洗淨後以食用水清洗減菌,冰鎮斷生用蔬菜離心脫水器去水分,用手掰斷口感較佳
	配料 (除了營養價值多元也可以增加口感變化,可依狀況增減)	有機穀物 2 包(棉花田)	
		果乾 (葡萄乾、杏桃乾、洛神花蜜餞)	剩食利用
		烘烤過的堅果 (杏仁片、腰果)	低溫烘烤
		台灣紅藜(富里天主堂)	蒸或煮熟
	A 基底和風醬汁	醬油膏 1C、味霖 1/3C、蘋果醋 1C、胡椒粉少許	
		昆布 1 條*2	煮過取汁
	B 日式胡麻醬	日式胡麻醬 1C、冷開水 1C(慢慢加入)客家桔醬 2T、醬油膏 4.5T、美式黃芥末 2T、烏醋 2T、蜂蜜 T、芝麻油 2T	
	C 胡麻綜合醬	(A+B)1C+美乃滋 1/3C、番茄醬	

		1/3C、棉白糖 2T、檸檬汁 4T	
	D 胡麻芥末醬	D=6C+1 日式芥末醬	
	E 義式醬汁 1	橄欖油 3T、陳年紅酒醋(或檸檬半個)、蜂蜜 1T、迪戎芥末醬 1/2 小匙	
	F 義式醬汁 2	迷迭香、百里香、玉桂葉、等香草低溫加熱橄欖油+陳年紅酒醋	自家香草種植靈活運用也可以用來沾麵包或做醬汁
手捲類	酪梨卷 酪梨手卷 生菜手卷	紫菜（半張）2 包*2	
		香鬆 1*2	
		酪梨 3*2	切片
		生菜(可利用生菜沙拉食材)	同上生菜處理
		美乃滋	
	壽司米	有機米 2 公斤裝(兩次) (花蓮海稻米)	蒸熟拌入壽司醋
鹹點心	酒會小點	壽司醋	醋:糖=1:0.7
		馬鈴薯 3 個	蒸熟後壓成泥
		有機咖哩(重要成分：薑黃)、黑胡椒、鹽	拌入調味
		椰漿	調整風味及口感
		薄荷葉(自種)	裝飾並增加風味
		奇福餅乾 2 盒*2	
湯	南瓜濃湯	洛神花蜜餞*1 (富里天主堂)	選擇色彩搭配在家製作可以以現有材料變化
		南瓜 1 個、馬鈴薯 1 個(可以剩飯取代)	蒸熟將所有材料(牛奶除外) 加少量水打成泥,倒入湯鍋加熱,可以加入玉桂香葉一起,煮開後加入牛奶及調味料即可
		牛奶 1 公升	加入牛奶風味佳
		堅果	亦可以鮮奶油增加口感滑潤度
		椰漿	剩食利用所以利用椰漿
		紅蘿蔔皮	
冷飲	清涼愛玉凍	黑胡椒、鹽	
		愛玉 20 公克 礦泉水(1200cc)	20 公克愛玉放入濾袋中,以 1200cc 礦泉水 ,輕輕搓洗至果膠溶出 打開濾帶過濾靜置,凝凍後切塊
		蜂蜜、檸檬、冷開水、	檸檬壓汁
甜點	茶巾和果子	地瓜 2 斤	蒸熟壓成泥
		日本抹茶粉	取出小部分地瓜泥加入日式抹

			茶粉
		紫蘇梅（富里天主堂）*2	取保鮮膜放入雙色地瓜泥中間 置入紫蘇梅捏成團取出後加紅 紫蘇苗裝飾即成
		紫蘇葉(自種) 此次紅紫蘇苗為吳宗諭先生農 場種植,目前提供許多五星級飯 店及江振誠餐廳使用	
中式茶點	芝麻捲	圓糯米 1*斤	先泡水(米:水 4:3)現蒸
		豆沙 1 斤*2	糯米蒸好後放入耐熱袋(抹油)揉 成糯米糰,擀平後將豆沙搓成條 狀捲起,外面沾熟芝麻切成小段 即成芝麻捲
		芝麻油	
		熟白芝麻 1 包	
	桂花捲	桂花醬	淋上桂花醬即成桂花捲