

創意提升競爭力

解析烹調的基本原理，漫遊食材的質地和口感；
無限的創意與不斷的嘗試，十指幻化一道道佳餚；
在地方特色餐點廚藝研習班的腦力激盪下，
台灣農特產美食再吐芬芳。

農業是最貼近民眾的產業，也是國家發展、人民生活的根基。在臺灣農業正面臨加入WTO的衝擊之際，為迎戰來台叩關的各國農產品，台灣農民已進入備戰狀態，對此，行政院農業委員會認為，農民不應只採取消極守勢，更應主動出擊，以市場和消費者為導向，開發具競爭力的農特產品，除擴大國內市場，甚至行銷國外。

食品工業則是提昇農特產品附加價值的產業，因此農特產品可與之結合，以知識為基礎、研發為手段、科技技術為助力，研發出兼具特色與美味的加工食品，讓農民不僅能從田間獲利，更能從農特產的加工、運銷甚至外銷中獲利，既可確保產銷收益，同時帶動農業的工業化及企業化。

為提昇台灣農產品的競爭力，農委會食品加工科特別委託中華CAS優良食品發展協會主辦，弘光技術學院食品營養系協辦與執行，在今年7月和9月間分別開設中餐廚藝課程與地方特色餐點廚藝研習班，前者招募對象為食品加工業研發人員，後者招募對象是農民團體和農會家政班學員，期望學員進修後，能將所學應用於食品加工開發與農特產美食的研發製作。

CAS協會在今年6月18日由原中華民國冷凍食品發展協會更名以來，即朝向更積極主動之方式，協助農委會推動CAS優良食品標誌制度及提升國產農產品競爭力，舉辦此項研習班的目的，



■ 學員無不專注凝視吳師傅的一舉一動。

是要把休閒農業與各地農特產品結合，協助開發具潛力之地方菜系，針對地方特色之菜餚，與學術單位共同設計課程，並將學員上課後的意見彙整作為改進之參考。未來有越來越多的農民可能經營休閒農場並提供餐飲服務之發展趨勢，CAS協會將

規劃辦理更多的餐飲衛生講習課程，協助農民取得烹調廚師資格。（諮詢專線0800-025888，或上www.cas.org.tw 網站查詢）

進入社區，協助農村發展

弘光技術學院食品營養學系主任林麗雲博士表示，進入WTO後，台灣農民必須擁有一技之長，創造自己的特色以面對挑戰，而該學系既有食品烹調之技術，也有專業優秀師資，同時希望



■ 實作時，吳師傅必親赴每組指導。

進入社區，協助農村發展、貢獻社會，於是接下協辦任務。

地方特色餐點廚藝研習班的授課對象，包括農會團體和農會家政班成員，林麗雲博士表示，此次課程以創意料理為主，基礎烹調概念為輔，由於大多數學員只熟悉家常菜的烹調方法，對師傅教授創意與巧思兼具的料理，反應十分熱烈。

針對農委會正推動一鄉一特產，且希望學員研修結束後，開發自己家鄉的農特產成為美食佳餚，進而帶動農村經濟的發展，因此此次課程即以創意料理為主，並輔以一般人愛吃的客家菜。

想要創新，先熟悉概念

研習班首日課程以客家菜為主，弘光技術學院餐旅系副教授廖清池師傅表示，農產品過剩時需醃製保存，而客家菜的醃菜較有特色，故商請客家菜專家廖羅雪珍女士，教授將醃製食材烹調成美食的方法，如福菜最好選用陳年玻璃罐裝的，香氣才夠，而筍乾要先用蒜頭炒過才能提香。

創意料理方面，由師傅選定台灣常見的特產食材，以創意變化，並親自示範說明，再由學員實地操作，加深學員對創意的體驗。

廖師傅說，台灣的農特產豐富且各具特色，可針對各自特色研發美食。以南北皆產的蓮類特產和全臺都生產的竹類農產為例；荷葉清香，用來包裹食材蒸煮，為食材添加幽香氣味；蓮子利腎解疲勞，是具有安定神經作用的養生食品；竹筍富含營養且纖維質很高，可以幫助腸胃消化，

且烹煮後香味獨特。這些食材不論曬乾、醃製或新鮮的，都是料理上的極佳食材。

廖師傅並表示，研發料理最忌諱自我設限，例如因苦瓜味苦就捨棄不用，其實只要熟諳烹調方法，苦瓜也能成為甘甜佳餚，研發時，只要味道相合的食材，都能搭配試做，甚至連味道不合者，也可嘗試，這樣一來，不僅能提升自己對食材的熟悉度，也可以從經驗中學習。

創意要訣，失敗中汲取靈感

負責教授創意料理的吳松濂師傅，是餐旅系專任助理教授，他表示，此次構思創意料理時，是以台灣常見的特產為主，既然常見，坊間做法必然多種，因此全力構思不同的烹調方法，示範變化創新的概念。

以蝦鬆為例，一般是吃它的爽口脆感，生菜爽口、油條酥脆，將其他配料切成細粒的目的也是為了清脆的口感；傳統蝦鬆使用馬蹄，但馬蹄水分多，炒久容易軟化，加上馬蹄毫無香味，反之，菱角具有獨特的香味，切成細粒後烹煮，口感脆中帶鬆，而台灣官田盛產菱角，於是以菱角取代馬蹄。

吳師傅原先構想以蓮蓬做為食材，但查閱許多資料後，發現蓮蓬大多當作藥引，且質感不適合入菜，轉而以蓮蓬做為模仿對象，將絲瓜挖空填入蝦漿，取其紅綠搭配的色澤，鑲上蓮子，模仿荷花凋謝後只剩蓮蓬的景致，佐以清淡的調味，加上芥菜、百合、枸杞的點綴，就成了色香味俱全，兼具養生功能的「蓬華生輝」。

山藥俗稱淮山，屬上品藥材，性平、涼潤、無毒，可健脾胃、補虛羸。由於山藥的經濟價值頗高，近年來台灣積極推廣栽培。鑑於山藥大多製為中藥，中式料理很少使用，變化也少，不是切片熱炒就是切塊燉煮，於是吳松濂師傅以山藥為食材進行創意料理。

吳師傅表示，第一次嘗試時，將山藥磨成泥與板豆腐結合，調味後，加入蛋白和太白粉，使其凝固，但蒸煮半天後，菜餚內部只有些微溫度，無法熟透。百思不得其解，後來想到可能是



■ 吳師傅示範西生菜的清洗方法。

外觀過厚，且山藥的黏液可能阻熱，於是構想將材料填入較薄的模型後蒸煮，依照新構想再試一次後，發現成效良好，且因採用模型，還能變化出各式花樣，視覺上更美觀，至於口感，吳師傅表示山藥磨過後，不會完全成泥，仍會帶有微粒，烹調後微粒會產生脆感，結合山藥後的豆

腐，口感非常綿細、入口即化。

旺盛的學習心，熱情的互動

由於此次研習班學員多由農會推派，身兼推廣各地農特產的任務，因此學員多帶著旺盛的企圖心學習烹飪技巧。上課時，只見學員專注地盯

創意食譜

荷葉蓮子飯

材料：

乾燥荷葉2張、糯米8兩、蓮子2兩、里肌肉2兩、香菇2朵、薑1塊、紅蔥頭6粒、醃漬酸梅2粒

佐料：

醬油、糖、香油、麻油、胡椒粉、米酒

作法：

1. 荷葉川燙備用，糯米蒸熟備用。
2. 起油鍋爆香紅蔥頭，加入其他配料拌炒，調味後拌入米飯炒勻。
3. 以荷葉盛裝炒好的糯米飯，放入少許酸梅粒包好，入鍋蒸6分鐘即可。

好吃秘笈：

(1)時間足夠的話，荷葉用蒸的(約25分鐘)，荷葉香氣會更濃郁！(2)加香油之後，要注意火候不要太大，否則會讓菜餚產生苦味。



荷葉蓮子飯散發鑽鼻幽香。



菱角炒蝦鬆

材料：

菱角4兩、蝦仁6兩、芹菜少許、香菇1朵、油條1條、紅蘿蔔半條、西生菜1粒、冬粉半把

佐料：

鹽、胡椒粉、香油

作法：

1. 菱角煮熟切小丁，其他材料也些成小丁。
2. 西生菜用剪刀剪成杯形。
3. 冬粉、油條炸酥放入杯中。
4. 起油鍋炒香所有材料並且調味拌勻，鋪在冬粉和油條的上方即可。

好吃秘笈：

(1)蝦仁一定要在洗乾淨後，把水分擦乾，才能讓做出來的蝦鬆有很好的脆度。(2)西生菜用剪刀容易褐變，可將剪好的葉子泡在添加了少許檸檬汁的水中就不會了。

樹子蒸魚捲

材料：

鱸魚1尾、苦瓜半條、罐裝樹子1罐、薑1塊、青

著師傅，像是要把師傅的一舉一動刻印腦海裡，時而埋頭做筆記，時而發問，台上的老師也熱情回應，遇有提問必定給予滿意答覆。

對於此次課程設計，學員反應極佳，咸認獲益良多，一位來自潭子鄉的學員表示，他很高興學到客家菜的基本烹調方法，因為客家菜目前極

受歡迎，回鄉後可以協助農友研發客家菜的變化料理。

另一位來自台中縣農會的學員則表示，在家政班學到的大多是家常菜的料理方法，此次能學到精緻的料理手法和創意變化，讓他深覺過癮，有躍躍欲試之感。



■ 甘甜鮮美的樹子蒸魚卷。

蔥3支、蒜仁4小粒、辣椒3條、培根6片
佐料：

魚露、醬油、胡椒粉、糖、米酒、香油

作法：

1. 鱸魚取魚片備用。
2. 苦瓜切條，燙軟備用。
3. 將魚片包裹培根和苦瓜條並且捲好，倒入樹子蒸6分鐘即可。

好吃秘笈：

苦瓜想要減少苦味，記得在處理時仔細的把中央部份仔即周圍似海綿狀部位去除乾淨。

蓬華生輝

材料：

蓮子1兩、澎湖絲瓜2兩、蝦漿8兩、芥菜3兩、枸杞少許、新鮮百合2粒

佐料：

鹽、魚露、柴魚精、糖、香油

作法：

1. 蓮子泡水蒸軟備用。



■ 色香味俱全，還兼養生助消化生輝。

2. 絲瓜去皮中間挖空，鑲入蝦漿再填入蓮子。
3. 大火蒸6分鐘後裝盤，芥菜燙熟圍邊。
4. 入高湯調味，加入枸杞、百合淋上即可。

龍井雞絲

材料：

龍井茶葉少許、雞胸肉6兩、銀牙2兩、紅辣椒2條、青椒絲半粒、蒜末、蛋白

調味料：

鹽、糖、香油、太白粉、胡椒粉

作法：

1. 龍井茶葉先用水泡開備用。
2. 雞胸肉切成絲，加蛋白、鹽、胡椒、太白粉和少許水，用手抓一下備用。
3. 起油鍋爆香蒜末，下銀牙、紅辣椒、青椒絲、龍井茶葉調味勾芡，再下雞絲拌炒即可。

好吃秘笈：

龍井茶葉泡出來的茶和茶葉都要使用茶香才夠，但要注意茶葉遇到鐵鍋容易氧化，所以下鍋時間不能太長。



傳統客家菜

長豆燜飯

材料：

長豆1斤、乾蝦仁2兩、瘦豬肉半斤、乾香菇4朵、紅蔥頭10粒、糯米1斤

佐料：

鹽、味精、胡椒粉少許、醬油1茶匙

作法：

1. 糯米洗淨泡半小時水備用，泡水半小時，川燙蒸至熟。
2. 長豆洗淨切小段備用。
3. 瘦肉切絲用醬油醃一下備用。
4. 乾香菇泡軟洗淨切絲備用。
5. 熱鍋、熱油用蔥爆香，加入乾蝦仁、肉絲、香菇絲一起炒香，再加入長豆大火一起炒爛；再加入糯米炒勻之後加水及調味料煮滾之後置入電鍋中煮熟即可（亦可先撈出1/3的菜，於最後置放在拌勻的飯上）。

好吃小秘訣：

- (1) 糯米先泡軟較快熟，川燙糯米時，必須不時的攪動，燙至八分熟時撈起備用。(2) 配料炒過較能提香味。



福菜燉排骨

材料：

福菜2兩、排骨4兩、高湯1大碗、蔥1枝

佐料：

鹽、味精少許

作法：

1. 將福菜洗淨，以去除沙子和鹹味，切小塊備用。
2. 蔥洗淨切段備用。
3. 將排骨用熱水燙熟去血水備用。
4. 將福菜、排骨、高湯經適當調味後製入盅內，用大火蒸1小時。
5. 取出加入蔥段提香氣，即可上桌。

好吃小秘訣：

- (1) 福菜本身即有鹹味，調味時須多加注意。(2) 福菜最好選用陳年玻璃罐裝的，其香氣、口感較好。



福菜筍干蹄膀

材料：

蹄膀1個、梅干菜或筍干1碗、去皮蒜頭3兩

佐料：

醬油3大匙、米酒1大匙、砂糖3茶匙

作法：

1. 將蹄膀洗淨，放入已熱油（約180℃）之油鍋中用大火炸至金黃色，撈起瀝乾備用。
2. 筍干用開水川燙泡軟、再用冷水泡涼備用。
3. 油鍋加熱，將蒜頭用小火炒至金黃色，加入糖炒至深黃色，再加入醬油、米酒及炸好的蹄膀，滷至蹄膀上色後才加水，再續滷30分鐘-1小時，至蹄膀爛熟為止。
4. 用滷蹄膀的醬汁將筍干滷至入味即可和蹄膀一起上桌。

好吃小秘訣：

- (1) 蹄膀一定要先炸過才能把多餘的油脂逼出來。(2) 炸蹄膀時，油一定要夠熱約達180℃以上，要將蹄膀放入前，可先將火關熄，蹄膀放入後，再開火續炸，此舉較不會讓油亂濺出。(3) 筍干也可先用蒜頭炒過，以提香味。



客家菜尾

材料：

筍干5兩、白蘿蔔3兩、排骨6塊、金針菇2兩、東勢鹹菜2兩、鵝油及鵝高湯少許

佐料：

鹽、味精

作法：

1. 筍干泡水洗淨備用。
2. 白蘿蔔洗淨去皮切小塊、金針菇洗淨切半。
3. 排骨川燙過撈起備用。
4. 東勢鹹菜洗淨切小塊備用。
5. 將筍干、白蘿蔔、排骨、東勢鹹菜、金針菇、鵝油依序放入大鍋中，加入適當的水及鵝高湯，用大火煮滾，再轉小火煮約45分鐘後調味即可。

好吃小秘訣：

- (1) 菜中放入鵝油可中和筍干『刮刮』的口感。(2) 東勢鹹菜的風味非其他地區可比擬。