

地方特色廚藝研習活動的要角

廚師

採訪・攝影／林詩音

協助製作／大仁技術學院

這次的研習活動邀請到四位經驗豐富的大廚來授課，包括洪維澤師傅、陳正忠師傅、李焜煌師傅及李鴻章師傅等。四位都是行政院勞委會中餐監評委員、五星級飯店的主廚，也分別在屏東科技大學、高雄餐旅技術學院、大仁技術學院及三民家商等學校任職，不論是執行面的經驗，或是學理面的觀點，都是一時之選。

為健康把關

首先登場的是洪維澤師傅及陳正忠師傅，洪師傅從事廚師的工作已經有30年的資歷，曾任職於福華飯店、晶華飯店、皇廷俱樂部等大飯店，目前在屏東科技大學、大仁技術學院、屏東三民



陳正忠師傅。

家商、三信、樹德、普門等學校擔任中餐烹飪技術教師；陳師傅則為高雄餐旅技術學院中餐廚藝系的副教授。

兩位師傅除了努力在烹飪技術上精益求精外，對於非技術面的，像是食品營養學、食物儲藏等相關領域知識也非常重視，與主辦單位財團法人中華CAS優良食品發展協會「為健康把關」的精神不謀而合。

洪師傅說：「為了不斷充實自己，提升自我的能力，兩年前決定繼續進修。」今年夏天，剛從大仁技術學院的二技部畢業。因為擔任大仁技術學院的講師，又是該校的畢業生，具有特殊的雙重身分，因此對於此次活動的參與及協助更是義不容辭！



洪維澤師傅。

研習活動規劃第一天由洪師傅及陳師傅指導學員六樣菜色，分別是：碧綠瓜卷、椰水風雞、洋蔥櫻花蝦、蒟蒻蕃茄、牛蒡XO醬、南瓜米粉。

強調食材本身的鮮味

對於料理，洪師傅及陳師傅一致認為「健康最重要」，現在的老饕們所追求的美食料理逐漸轉向為要求創新、新穎與健康營養兼顧的菜色，間接的帶領當金的料理方向也逐漸偏向健康取向的烹調方式。

少糖、少鹽、少油不僅是一大重點，少味精與強調食材本身的鮮味，也成為在外用餐時客人們要求的烹調條件之一，調味料越簡單越好！同樣的，在設計具有地方特色的菜餚時，師傅們共同想到的就是如何烹調將健康與菜餚特色並肩呈現。

由於授課的師傅們多曾跟著



香芒明蝦球。

老師傅學習各種特色的菜式，或曾到各地去觀摩學習不同的烹飪手法，透過對於各個菜系的了解與經驗，融合各地方特點及農產品研發，再加上自己的巧思，成爲一道道具有特色的佳餚。

五星級的地方菜餚

除此之外，洪師傅認爲設計菜色時還得要考慮到市場的需求性；此次研習活動中，師傅們所設計出來的創意菜餚，充分利用了南部特產的椰子、牛蒡、洋蔥，還有東港的櫻花蝦等，不但富有創意、地方風味十足，加上五星級師傅們的巧手搭配裝盤，做出了一道道色、香、味俱全的美味佳餚！最讓人佩服的是師傅研發出一套具有五星級水準的菜式，製作過程卻不繁瑣，讓學員易於學習吸收！

一道使用椰子水悶煮土雞的「椰水風雞」，煮出來的土雞肉有椰子汁的甘甜味，煮過土雞後的湯水又可以加入其他的食材做成另一道湯品。是一道又簡單又極



筍尖炆田腿。



洋蔥櫻花蝦。

富創意的夏日冷菜佳餚！

第二天則由李焜煌師傅及李鴻章師傅授課，示範另外六道菜餚，分別是牛蒡香繡球、鳳眼菜鮑脯，菠蘿炒梅柳、香芒明蝦球、黃金鮑魚酥、筍尖炆田腿。

十二道菜，活出生命

十二道菜色，經由設計師傅親自下廚教授，讓參加的學員學的更快，更容易瞭解；在研習活動中，從師傅們彼此分享的談話裡得知，師傅們常會參與一些關於教育推廣的教學工作，除了現場教授烹飪技術外，也常和其他的師傅討論，交換心得，並且不斷的研發創新且具有特色的新式



牛蒡香繡球。

菜餚，例如牛蒡水餃，不但健康美味，也大量的使用了特產牛蒡，如果把這樣的產品推廣至社會大眾，增加需求量，也增進農民收益。

除了「牛蒡水餃」，還有很多新的點子以及想法都在進行當中，新的點子，新的菜餚，一樣的家鄉味！

■

「媽媽的CAS健康廚房」兒童徵畫比賽即將展開！

財團法人中華CAS優良食品發展協會特別規劃「媽媽的CAS健康廚房」兒童徵畫活動。藉由活動的競賽，除了提醒小朋友攝取衛生安全食物的觀念，同時讓他們留意身邊的CAS優良食品，並將正確的消費觀念有效落實於日常生活當中。

活動於9月15日至10月15日止，對象為全國公、私立國小一至六年級學生，活動採分組比賽分成高、中、低年組，以個人方式比賽，繪畫材料、畫具不拘、不須裱裝、得以厚紙適度保護。

參賽作品需填妥正確個人資料、級別、學校、班級、姓名、性別、地址、聯絡電話等，徵畫作品請郵寄至「100台北市福州街二號」，並註明「媽媽的CAS健康廚房小組收」。

「媽媽的CAS健康廚房小組」將於10月底選出優秀作品，分別在各組中挑選前三名與優選獎15名，第一名小朋友可得獎學金5千元、第二名3千元、第三名2千元，優選者可獲得獎狀及獎品，歡迎有興趣的同學多多參加！

詳情可上CAS優良食品網站www.cas.org.tw查詢。