



全國第一次的創意餐盒烹藝競賽，竹崎鄉農會田媽媽班奪得冠軍，獲頒獎金3萬元、純金獎牌乙面。

台南區 創意餐盒 烹藝競賽

文圖／侯惠茹



冠軍80元餐盒



冠軍50元餐盒



冠軍150元簡餐

台南區農業改良場於93年10月19日舉辦全國第一次的創意餐盒烹藝競賽，由已通過雲林、嘉義及台南三縣農會舉辦之初賽的優勝隊伍參加，共同角逐最後冠軍寶座。

比賽當天，由長期輔導田媽媽的農委會陳秀卿技正、省農會吳柳美課長、桃園場蘇寄萍小姐、台中場張惠貞小姐及高雄場曾玉惠小姐擔任評審，分別依是否符合健康原則、色香味型、創意及食譜完整性加以評分，冠軍由最具地方特色的嘉義縣竹崎鄉家政班獲得，並由黃山內場長頒發純金獎牌乙面及獎金3萬元。

餐盒競賽 首度登場

各區農業改良場輪流舉辦的地方料理競賽，除了提供家政班及休閒農場業者同場競技的機會，也可藉機推廣少油、少鹽、少糖、高纖維的烹調原則，讓大家運用國產農特產品製作出具有地方特色的健康料理。

台南區農業改良場突破往例，舉辦全國首度的「創意餐盒」烹藝競賽，由通過初賽的15組優勝組進入複賽，參賽者必須使用國產良質米及農特產品為食材，在現場製作出一套包括50元、80元餐盒與150元的簡餐，並提供製作食譜及成本分析，提供評審參閱。

在地特產 脫穎而出

比賽當天，所有參賽者於10點30分完成餐盒擺飾後，即由評審們開始評分，在比賽結果尚未公布之前，所有評審們先後就本次競賽作品加以講評，作為參賽者未來在製作餐點販售的參考。根據評審意見，歸納出以下幾點：

一、許多參賽者的餐盒成本過高，幾乎無法賺錢，甚至會有虧損情形。因為副業經營是為了能增加收入，所以提醒參賽者要注意成本計算，一個賣80元的便當，成本絕對



亞軍80元餐盒



亞軍150元簡餐



亞軍50元餐盒



季軍80元餐盒



殿軍山珍海味套餐盒（第10組）



殿軍150元簡餐（第6組）

不可超過40元，因為除了材料成本，還必須估算工資、水電、房租及機器折舊等費用。

二、提醒大家要注意廚房的衛生與安全，才能讓消費者吃得安心。

三、訂價150元簡餐除了要讓消費者覺得物超所值，也要兼具創意及地方特色，才能讓人眼睛一亮。

四、菜色雖然要符合健康原則，但並非清淡到沒有味道，提醒大家要注意口味濃淡，另菜色排列整齊且顏色明亮會比較討喜。

五、大家辛苦製作的便當除了講求美觀、價格和營養，也要思考未來的行銷對象，如何和休閒農場結盟，創造利潤。

榮獲冠軍肯定的嘉義縣竹崎鄉家政班，不僅充分運用當地農特產品入菜，對於成本精算與口味拿捏亦十分恰當，三道作品各有特色，從用料、刀工到成品擺飾都很吸引人，其中以「奮起湖火車便當」為號召的餐盒，菜色豐富紮實，造型突出且富有主題性，相當具有銷售潛力，獲得評審一

致好評。

結合休閒 永續發展

致力輔導農村婦女經營副業的陳技正特別提出，因應傳統農業轉型及發展休閒農業，地方特色料理可以與當地的休閒農場結合，創造雙贏的局面。所謂的地方特色料理，除了看起來好看、好吃，也要能充分發揮當地食材的特色，例如將紅龍果或竹筍變成創意料理，講求的是烹調的特色，不需在食物上作費工的雕刻。

這個計畫除了幫助農村婦女發展副業，也兼負著為國人宣導健康觀念及多吃國產米的任務，鼓勵大家能夠多吃米飯，維持均衡飲食，也希望農村家庭的媽媽們能夠幫孩子製作健康的餐盒，除了衛生、安全又健康，更可促進家庭和諧。

優勝名單

冠軍	竹崎鄉農會田媽媽班	獲頒獎金3萬元、純金獎牌乙面
亞軍	斗六市農會B組	獎金1萬8千元、純金獎牌乙面
季軍	大林鎮農會	獎金1萬2千元、純金獎牌乙面
殿軍	麥寮鄉農會 斗六市農會A組	各得獎金9千元、純金獎牌乙面

後龍農會家政班料理一級棒

文圖／陳朝棟

苗栗區農業改良場於93年10月7日假苑裡鎮龍德家鄉舉辦苗栗區地方料理競賽，後龍鎮農會家政班在16支參賽隊伍中勇奪冠軍，被封為「廚神」，班員們個個笑容滿面，興奮之情溢於言表。

本次「地方料理經典美饌烹飪競賽」主要是為了凸顯地方產業特色及飲食文化，並提高地方農特產品知名度，參賽者必須在3小時內烹調出6人份菜色，包括5菜1湯1點心，且食材必須為當地農特產品。

當比賽號角一吹，大家立刻開始分工合作，經過一番努力之後，一道道色香味俱全的美食陸續出爐，緊張氣氛也隨著時間消逝而高漲，評審委員就食材、健康、創意和色香味形加以評比，最後由後龍農會家政班勝出。奪冠的後龍鎮農會由吳秀涼小姐帶隊，廖芳美擔任主廚，首度參賽的廖芳美雖然

內心緊張，但仍有大將之風，她堅持以甘藷、南瓜、茄子、高麗菜、吻仔魚、豆腐和蛋等本土食材入菜，並確實掌握「少油少糖、少鹽、高纖維」及「衛生、適量、均衡」的健康觀念。

評審委員說，後龍農會家政班能獲得冠軍，最重要的是完全採用新鮮、常見又便宜的地方食材烹調創意料理，尤其以「豆腐雙嬌」更是有獨特風味，雖然它的成本低廉，經過精心料理後，色香味俱全，讓評審看了忍不住食指大動。廖芳美首次參賽就得到冠軍，她謙虛地將冠軍榮耀歸功於全體班員的合作與鼓勵，而一直默默輔導家政班的吳秀涼小姐更是功不可沒，讓大家對家政班的料理技藝刮目相看。



苗栗區地方料理創意競賽冠軍作品「豆腐雙嬌」。