

93年度發展地方料理

「番茄經典美饌烹藝競賽」 冠軍食譜

資料提供／蘇寄萍 桃園區農業改良場

關西鎮金勇DIY休閒農場

參賽人員：葉秀瑛、葉傳妹、莊方蓮

地址：新竹縣關西鎮東光里2鄰35-1號

電話：03-5870899

心干寶貝戀茄情 (前菜番茄干貝)

材 料

牛番茄和黃番茄各2個、黑橄欖8個、干貝8個。

調味料

果凍汁(柴魚湯250公克、吉利丁片10片、鹽1小匙、黑胡椒粉半小匙)、醬汁(黑醋3大匙、梅粉1小匙、黑胡椒粉半小匙、糖1大匙)。

作 法

1. 番茄切半，挖除果肉。
2. 干貝煮熟(水開熄火浸泡至熟)、片開切丁，黑橄欖切丁(8小塊)加少許鹽、胡椒調味，放於番茄內稍壓置碎冰塊上(冰塊先挖個凹洞)。
3. 吉利丁片先用冷水浸泡，再放入加少許鹽的柴魚湯內熬煮至濃稠狀、離火降溫至不燙手(約攝氏30度)，再用大湯匙將稠汁放入2.料上，稍稍溢出。
4. 將3.料之半個番茄成品各切成3片排盤裝飾即成。

主要產地特色材料：牛番茄和黃番茄甜又脆，茄紅素和維他命C含量高。



綠玉盎然春正濃 (番茄糖醋雞球)

材 料

綠色長番茄12個、雞胸肉200公克、油適量。

調味料

調味料A(梅粉1小匙、黑醋1大匙、黑胡椒1小匙、醬油半小匙)、太白粉1大匙。調味料B(番茄醬3大匙、糖2大匙、蘋果醋1大匙、鹽半小匙)。

作 法

1. 先將番茄去頭尾剖開切薄片排在盤角當裝飾。
2. 雞胸肉洗淨皮朝下，將肉刮成泥狀，加鹽、太白粉拌均勻甩打。
3. 挖除番茄果肉滴乾汁液，將2.料塞入挖空的番茄抹平。
4. 將調味料A煮溶，加太白粉勾芡(盤底裝飾用)。
5. 用溫油炸熟3.料，撕出番茄皮，將油滴乾，排盤。
6. 用少許油將調味料B煮溶加少許太白粉勾芡淋在5.上。裝盤裝飾即成。

主要產地特色材料：此道菜採用奇異果番茄，果肉綠色，含豐富的葉酸。



干絲茄香美味盅

材 料

牛番茄4個、細麵線100公克、蛋黃2個、蝦泥400公克、花枝漿120公克、生菜150公克。

醬 汁

黃番茄肉80公克、芒果肉50公克、橙汁30公克、煉乳30公克、沙拉200公克。

作 法

- 1.番茄去頭、尾、籽切1.5公分環狀。
- 2.蝦泥、花枝漿加鹽、胡椒粉、太白粉拌勻甩打成粘稠狀，做成圓球形鑲入番茄圈內，一面微凸。
- 3.麵線拉直做成小圈圍。
- 4.將2.料沾上蛋黃液放於麵線圈上。
- 5.平底鍋放油，將成品用小火煎熟（兩面呈淡咖啡色）。
- 6.生菜切細絲泡冰水待用。
- 7.將所有醬汁材料用果汁機打過放於盤底做盤飾。
- 8.將6.料做盤底，放上5.成品裝飾即成。

主要產地特色材料：牛番茄桔紅色，含茄紅素，夠甜又脆，深受遊客喜愛。



金勇雙茄極品鍋

材 料

紅色和黃色小番茄各200公克、子排300公克、肉醬半罐、大蒜2根、芹菜1根、香菜少許。

調味料

糖2小匙、鹽2小匙、白胡椒少許、香菇精2小匙、水6杯。

作 法

- 1.子排用小火熬煮40分鐘。
- 2.川燙去番茄皮。
- 3.肉醬加入排骨湯內再煮8分鐘、加入2.和調味料。
- 4.蒜剖開切段、芹菜、香菜切段。
- 5.把蒜、芹菜放入湯鍋內煮開，後加上香菜試味即成。

主要產地特色材料：櫻桃紅番茄含豐富的茄紅素，黃色與紅色番茄搭配是最佳的料理方法。

晶瑩剔透雪中紅

材 料

中紅色番茄12個、玻璃燕150公克。

調味料

梅子12個、糖300公克、水300公克、桂花醬30公克。

醬 汁

黃番茄果肉50公克、薑黃粉、黃玉米粒100公克、煉乳1大匙、鹽少許。

作 法

- 1.玻璃燕（燕窩熬煮8小時）滴乾水分，冰涼。
- 2.梅子先加水熬煮出味道，加桂花醬、糖煮溶拌上1.料，滴乾水分。
- 3.紅番茄去頭底切平、去籽肉，倒扣在餐巾紙上。
- 4.將調味好的玻璃燕裝在番茄盅內成凸狀。
- 5.醬汁用果汁機打勻鋪盤底，放上4.料即成。

主要產地特色材料：此道菜採用中形串收紅番茄，又甜又脆，茄紅素含量高。

