

古早味—料理食譜

冠軍

參賽單位：潭子鄉農會—田媽媽第一班

參賽人員：羅美蘭、陳慶豪

料理典故：

從小生長在客家庄，每天看著媽媽與阿婆爲了張羅三餐煞費心思；40年代的農村家家戶戶都是多子多孫多福氣，阿婆生下爸爸等10個孩子，我媽媽生了8個小孩，這麼大的家族『吃飯』是一件大事。

個性雞婆熱心又好奇的我，每天圍著媽媽與阿婆轉，學得阿婆、媽媽的好手藝；這次參加臺中區地方料理競賽，主題爲古早味的菜餚，頓時腦筋浮起過去阿婆、媽媽的身影，我含著眼淚憶起…，阿婆、媽媽的家常菜—芋粿、過貓菜、豬肚湯等等；但是家常菜如何堂堂登上大雅之殿，與班員經過三天三夜的討論，終於決定以『思味古意三部曲、懷舊甘味醬魚捲、傳統家鄉封雙寶、飄香菜尾福袋煮』四道，希望將家常菜變成宴客菜來參賽。

思味古意三部曲—是一道創意組合的菜餚，首先是高山的過貓川燙冰鎮後淋上阿婆的桔醬爲一部曲；另部曲爲阿婆的芋粿；後部曲即爲媽媽的獨家紅糟肉，三種道地的家常菜經過創意變化後，奏出一道色彩繽紛賞心悅目的樂譜佳餚！

懷舊甘味醬魚捲—阿婆的長豆干一直是全家人的最愛，無論是蒸煮炒炸等方式各有風味，爲了顛覆客家菜傳統的油膩，採用清爽的烹調手法，加上豆腐、絲瓜、魚肉等清蒸，頓時～原始的味蕾覺醒！

傳統家鄉封雙寶—小時候阿婆、媽媽的梅干扣肉，是親朋好友到我家作客必指定的菜單，現在我將自製的梅乾菜與冬瓜、南瓜等巧變爲

99年度臺中區發展地方料理經典美饌烹藝競賽

張惠真

本場自92年起，每年以不同主題辦理「臺中區發展地方料理經典美饌烹藝競賽」，希望地方農特產透過烹飪技術，開發健康美味之料理，以提供農村休閒旅遊餐飲，讓消費者享受食物里程中「當地當季的食物是最幸福的距離」的幸福感。

99年度以「尋找記憶中的美味-古早味料理」爲主題，「安全、衛生、健康惜福」的概念辦理料理競賽，競賽共有來自臺中地區農村田媽媽經營班、家政班、休閒農場及學校等22隊參賽。競賽隊伍將值得人們追憶、珍惜、喜歡的古早味料理以巧思與手藝，給予菜餚新生命，呈現出一道道經典菜餚。競賽敦聘廚藝、美食及農政專家五人擔任評審，評選出冠軍一組，亞軍二組，季軍三組，並由與會所有來賓、參賽者及觀摩人員票選出10道「人氣獎」佳餚。本年度將陸續刊登得獎作品，與大家分享美味料理。

肉雙封狀，將它塑爲一個美味可口的藝術品！

飄香菜尾福袋煮—說起客家庄的豬肚酸菜筍片湯，是一道引人遐想的…，爲了提升豐富性，加上應時的大白菜、白蘿蔔等食材，擦出鮮甜美味的火花，且具魔力的一道飄香湯！



思味古意三部曲



懷舊甘味醬魚捲



傳統家鄉封雙寶



飄香菜尾福袋煮