

# 護心低鈉美味烹飪大賽報名表

## 一、 參賽者基本資料

隊名	心靈捕手
----	------

## 二、 投稿內容

1. 作品主題（請取一個可以描繪餐盤特質之名稱）

**地中海心香料理**

2. 設計理念（設計內容之創意性、菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性等）

以「地中海飲食」為設計及創意的來源，結合衛福部國健署推廣「我的餐盤」健康概念，選用富含 omega-3 脂肪酸的鮭魚，及健康低脂的白肉，搭配自然、高纖、多顏色的全穀雜糧與新鮮蔬果入菜，並利用具有特殊香氣、酸味或甜味的植物如大蒜、洋蔥、甜椒、香菇、香菜、檸檬、枸杞、胡椒、迷迭香、百里香等取代高鈉的調味料，讓低鹽不再平淡無味，也融入紅、橙、黃、白、黑、綠、紫等天然植化素，讓抗氧化力量成為心靈捕手，在用餐同時享受味覺及視覺的澎湃饗宴。另外在食材選擇上，也挑選許多在地新鮮蔬果，在烹調器具選擇上，也利用家中常用的鍋具，以水炒與燉煮的健康低油方式，不僅保留食物原本的風味，也使餐點方便製作，更利於推廣「地中海心香」健康料理。

3. 成品照



## 菜單設計 (一人份)

菜餚名稱	食材	食物類別						份量 (碗、湯匙、茶匙等)或重量(標註生重或熟重)	簡述菜餚製作方式	成本
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類			
藜麥穀飯	桂格 5+超纖穀米	V						可食生重 48 克	1. 纖穀米洗淨，以穀米 1 比水 1.2 倍，入電鍋煮熟。 2. 青豆仁洗淨以熱水川燙，加入煮好的飯拌勻盛盤。	6.67
	青豆仁	V						可食生重 7 克		1.1
迷迭香鮭魚	鮭魚		V					可食生重 70 克	1. 蒜頭洗淨切片，檸檬洗淨切塊備用。 2. 鮭魚洗淨擦乾，鋪上蒜片，撒上迷迭香葉及黑胡椒粒醃製 30 分鐘。 3. 將醃製鮭魚及蒜片放入熱鍋，小火煎至金黃色盛盤，再加入檸檬塊擺盤。	45.5
	檸檬					V		購買重 16.5 克		1.58
	蒜頭			V				可食生重 4.5g		1.45
	迷迭香葉			V				可食生重 0.5 克		0.8
	粗黑胡椒粒							可食生重 0.5 克		0.8
彩椒雞片	雞胸肉		V					可食生重 30 克	1. 雞胸肉洗淨擦乾切斜片，撒上百里香葉，裹上太白粉，以開水燙熟備用。 2. 蒜頭及洋蔥洗淨，蒜頭切片，洋蔥切滾	8.64
	洋蔥			V				可食生重 20 克		2.4
	彩椒			V				可食生重 70 克		19.5
	蒜頭			V				可食生重 4.8g		1.48
	太白粉	V						可食生重 2 克		0.24

	橄欖油			V			1/2 茶匙	刀片備用。	1.375
	百里香葉			V			0.2 克	3. 彩椒洗淨，去不可食後，切滾刀片，以開水燙熟備用。 4. 鍋內加 1/2 茶匙油，倒入洋蔥炒香，放入已燙熟的雞胸肉及彩椒拌勻盛盤。	0.32
蘆筍三鮮	蘆筍			V			可食生重 70 克	1. 蘆筍洗淨，削皮切段後，以開水燙熟備用。 2. 山藥洗淨，削皮切條狀泡水避免變黑，之後再以開水燙熟備用。 3. 蒜頭及生香菇洗淨切片備用。 4. 鍋內加 1/2 茶匙油，倒入蒜頭及香菇炒香，再放入已燙熟的蘆筍、山藥、鹽拌勻呈盤。	26.78
	山藥	V					可食生重 24 克		4.03
	生香菇			V			可食生重 25 克		6.875
	蒜頭			V			可食生重 5 克		1.5
	橄欖油				V		1/2 茶匙		1.375
	鹽巴						0.5 克		0.007
鴻喜娃菜	娃娃菜			V			可食生重 70 克	1. 娃娃菜洗淨切小段，以熱水燙熟裝盤。 2. 枸杞洗淨，蒜頭洗淨切片，鴻喜菇洗淨去不可食，切小塊備用。 3. 太白粉裝碗加水 20cc 調勻備用。	23.6
	鴻喜菇			V			可食生重 25 克		3.79
	太白粉	V					可食生重 2g		0.24
	蒜頭			V			可食生重 5 克		1.5
	枸杞					V	可食生重 2g		2.99
	鹽巴						0.5 克		0.007

									4. 鍋內加水100cc煮開後，放入蒜及鴻喜菇煮軟，加鹽調味後，倒入太白粉水勾芡，再放入枸杞拌勻，盛於娃娃菜上。	
番茄白花	牛番茄			V				可食生重 45克	1. 牛番茄洗淨去不可食，切片備用。	5.0
	白花菜			V				可食生重 55克	2. 白花菜洗淨切小塊，以開水燙熟備用。	5.3
	蒜頭			V				可食生重 4克	3. 香菜洗淨切段備用。	1.2
	香菜			V				可食生重 1克	4. 鍋內加 1/2 茶匙油，倒入蒜頭炒香後，加入番茄及適量水炒軟，再放入已燙熟的白花菜拌勻呈盤，再加入香菜擺盤。	0.35
	橄欖油					V		1/2 茶匙		1.375
水果優格	低脂優格						V	可食生重 105cc	1. 火龍果、芭樂、甜橙洗淨去不可食切小丁備用。	15.0
	藍莓						V	可食生重 15克	2. 藍莓洗淨備用。	11.25
	火龍果						V	可食生重 44克	3. 以容器裝入低脂優格，再放上水果及核桃擺盤。	8.8
	芭樂						V	可食生重 15.5克		1.67
	甜橙						V	可食生重 26克		3.2
	核桃					V		可食生重 3.5克		3.58

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

# 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示	
1	台鹽高級碘鹽		
2	迷迭香葉		
3	七里香葉		
4	黑胡椒粒		

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

