

少鹽少糖學校飯盒烹飪比賽

B1 表格- 中文

組號	G1
菜名	番茄汁香酥雞肉薯餅配軟燒南瓜配西蘭花炒飯
設計理念描述 (30-40 字)	-能讓小學生多嘗試不同的食物，例如西蘭花和南瓜，從而改善偏食的壞習慣. -飯盒利用不同顏色的食物配搭 -食物盡量避免煎炸，用最簡單的烹調方法帶出最美味的味道 -希望改變小學生對於食物的舊有觀念，例如雞胸是沒有味道的或者西蘭花是難以入口的.
	

食譜 (三人份量)

材料	份量	調味料	份量
白飯	400g	生抽	1 tsp
西蘭花	150g	老抽	1 tsp
雞蛋	兩隻	黑胡椒粉	½ tsp
雞胸	150g	鹽	3/4 tsp
薯仔	120g	玉米油	3 tsp
洋蔥	100g	糖	½ tsp
番茄	700g	蔥花	15g
檸檬	半個	蒜頭	5g
老南瓜	400g	麵包糠	100g
冬菇	三個		

準備和烹飪步驟
預備食材
西蘭花浸鹽水 15 分鐘，之後把西蘭花切粒
馬鈴薯去皮洗淨，切粒薯仔放入熱水中烹煮 20 分鐘，後壓用泥備用
蔥花切粒，雞胸肉切成末，洋蔥切成末
南瓜的皮去掉,把南瓜籽去掉,南瓜切粒，把蒜頭拍扁備用
用刀在番茄在屁股上劃十字，放入滾水中燙一下，之後放入冰水去皮。

蒜頭切末，番茄切小粒
三隻蛋分開攪拌均勻(可以再炒飯前做)
冬菇浸軟，之後切粒
西蘭花炒飯
起鍋燒油，分別下蛋液翻炒至凝固盛出備用. 鍋留底油，加隔夜飯，先把米飯邊壓平邊翻炒 加入鹽，西蘭花翻炒，最後加入蛋和蔥花生抽老抽大火翻炒
軟燒南瓜
熱鑊五成油溫，加入蒜頭炒香，加入南瓜用中細火炒香 炒香後加入清水沒過南瓜,煮滾後，加入食用鹽,小火可蓋十分鐘 最後加上少許蔥花
番茄汁
鍋裡放一點油，隨後放入切粒的番茄 以中火煮滾之後，開小火收汁煮至濃稠 加入半個檸檬汁試酸度 加入適當的鹽和黑胡椒粉調味，盛出備用
香酥雞肉薯餅
洋蔥末，雞胸蓉，薯蓉和冬菇全部放在大碗中 不停攪拌，途中加入一隻雞蛋和適量食用鹽和糖 攪拌至起紋，便可加入適量油 把雞肉薯餅依序沾上蛋液(拌勻)→麵包糠 用圓形模具固定好肉餅 把準備好的肉餅，鋪上牛油紙在鐵盤上，烤箱上下 200 度，大約 20 分鐘
額外工具或儀器要求：