

第一名

桃園樂活領航隊

主食

竹筒飯

料理故事

竹筒飯的竹筒特地從內灣買回，從竹筒洗淨到挖造型都自己來，加工以後的竹筒更加美觀，將食材炒過，趁熱放入竹筒，再拿去蒸製。

雖然蒸時間較長，但是米飯飽滿不爛，入口不會乾澀或割嘴，同時還有竹子的香氣在，實是主食讓人難忘的部分。

料理食材

食材：糯米1斤、豬肉4兩、蔥2根、蒜頭3-5顆、竹筍，紅蘿蔔，蝦仁，香菇些許

調味：沙拉油、胡椒粉少許
開水1碗、醬油膏2大匙

其他：竹筒6-7枝（25cm）、棉線6-7條、竹葉或高麗菜，用以封口

料理食譜

步驟1. 糯米泡水4-6小時，洗淨瀝乾備用

步驟2. 豬肉切丁先醃醬油

步驟3. 鍋內放油爆香蔥、蒜頭，接著放香菇爆香

步驟4. 蝦仁、豬肉加調味料盛起

步驟5. 鍋內放油，放入爆好的香蔥、蒜頭、醬油膏

步驟6. 一碗水煮開，倒入米後悶炒至水乾半熟，倒入步驟3配料炒勻

步驟7. 竹筒刷淨，內層用開水沖過，米料趁熱放入竹筒內，再用竹葉或高麗菜封起，中大火蒸90分鐘

* 吃的時候用鐵鎚將竹筒頭撬開，竹膜可吃 *



第一名

桃園樂活領航隊

主菜

筍子寶塔肉

料理故事

客家料理以「鹹香」出名，肉類品項也比較多，一道好吃的肉，就像客家人心頭的珍寶，因此我們想透過料理給人一種驚喜的感覺。這道筍子寶塔肉最棒之處在於「肥而不膩，好看又好吃」。也相當考驗刀工，要切得薄而整齊，因此每一刀都不能斷，層層捲起，才能形成寶塔形狀。

料理食材

食材：五花肉（塊）約500g
（或一塊）、筍乾100g、
梅乾菜少許、青江菜1把
調味：沙拉油少許、蒜頭3-5
顆、澱粉少許、醬油1-2匙
其他：牙籤1支（用以支撐）

料理食譜

- 步驟1. 筍子先燙過，加些梅乾菜待用
- 步驟2. 將肉入鍋燙煮過，再放入冰箱冰，用重物壓平（比較好切片修成邊緣整齊的方形肥肉）
- 步驟3. 鍋中放油爆香蒜頭，梅乾菜、筍乾炒過，加入些醬油入味備用
- 步驟4. 肉拿出來，肉皮朝自己，下刀時不要切到底
- 步驟5. 把肉一圈圈連著切成一長條
- 步驟6. 重新裝盤，把煮好的筍乾、梅乾菜放入裡面
- 步驟7. 用一塊肉封住末端用牙籤固定
- 步驟8. 放入鍋中隔水小火蒸一小時
- 步驟9. 上桌前剩下的湯汁放少許澱粉勾芡，讓湯汁有點濃度，澆在盤好的肉上就完成了！



第一名

桃園樂活領航隊

副食 A

烤麩悶竹筍

料理故事

炸新鮮烤麩配竹筍，溫潤人心。薑片、香菇炒香讓這道菜的味道更有記憶點，以及紅蘿蔔、荷蘭豆對比配色。這道「烤麩悶竹筍」外表亮但吃起來不會膩，好入口、方便吞嚥，無論外型或味道都自帶令人懷念的家鄉味的家鄉味。

料理食材

食材：烤麩（生麵筋）8個、竹筍2支、紅蘿蔔1條、乾金針菇20g、黑木耳20g、乾香菇6朵、薑3片、荷蘭豆50g
調味：沙拉油少許、醬油膏2大匙、高湯2杯、細砂糖1大匙、胡椒粉1茶匙、香油1茶匙、香菇素蠔油2茶匙

料理食譜

- 步驟1. 將新鮮烤麩撕5-6小塊
- 步驟2. 竹筍洗淨切滾刀塊、紅蘿蔔去皮洗淨切滾刀塊、香菇泡軟切小塊備用
- 步驟3. 熱油鍋至由溫約170°C，放入步驟1的烤麩，以中火油炸至烤麩表面呈金黃酥脆狀，撈出瀝乾油脂備用
- 步驟4. 另熱一鍋，加入少許沙拉油燒熱，爆香薑片和香菇塊，以中火爆香後，再加入炸好的烤麩、竹筍塊和紅蘿蔔、加入水、調味料拌炒
- 步驟5. 轉至小火煮至收汁再加入金針煮5分鐘即可



第一名

桃園樂活領航隊

副食 B

春筍怒放百花開

料理故事

銀髮族適合小口品嚐料理，而花、花布的意象也經常與客家族群連結，從這些靈感發想，想出了這道菜。這道春筍怒放百花開，是一道簡單便利又健康的料理，很適合放在社區餐餐點，透過小技巧讓竹筍直立起來，就像養分孕育成長，且周圍放上番茄瓣，營造花朵綻放的感覺，或許社區長輩們看到也能笑開懷。

料理食材

食材：絞肉150g、魚漿100g、
番茄4粒、竹筍150g
調味：糖少許、醬油少許

料理食譜

- 步驟1. 絞肉和魚漿，加入糖、醬油一起拌勻
- 步驟2. 竹筍川燙起鍋備用
- 步驟3. 把步驟1和2的食材包起來蒸10分鐘左右
- 步驟4. 小番茄對切擺盤，放入蒸好的作品，完成



第一名

桃園樂活領航隊

湯品/點心

竹筍酸菜結

料理故事

這道「竹筍酸菜結」是湯料理，將鹹菜、竹筍、紅蘿蔔切條狀，再捆起來，是這道菜的特色也是小秘訣。豬肉可考慮換豬小腸，但需要考慮食用者的咀嚼能力，社區長輩多的話，還是豬肉比較適合。而把其他食材捆起來，再煮的過程中就比較不會煮爛，也能保有鮮味。竹筍酸菜結，代表結緣，希望來社區一起共餐的大家都有一段好緣。

料理食材

份量：6人份

食材：豬肉200g、鹹菜200g、
季節鮮筍2條、蒲乾條1把
、紅蘿蔔1根、薑片適量
、大骨湯約1500g

調味：鹽適量



料理食譜

- 步驟1. 豬肉洗乾淨，再川燙一遍煮軟
- 步驟2. 將鹹菜、季節鮮筍、紅蘿蔔切成約5-7公分長條狀
- 步驟3. 蒲乾條切成10公分，以蒲乾條將所有切條的食材捆成束狀
- 步驟4. 將捆好的食材與薑片，放入事先煮好的大骨湯，加熱至沸騰
- 步驟5. 沸騰後關小火煮上30分鐘，至豬肉軟化即可



主食

福桂滷

料理故事

阿嬤的味道，古早時小孩最喜愛的餐食；簡單大方的料理。

料理食材

食材：桂竹筍300g、福菜200g、
豬肉600g、九層塔1份
調味：醬油100g、香油少許、
蒜頭、胡椒粉、蔥

料理食譜

- 步驟1. 先將食材豬肉洗淨
- 步驟2. 福菜用水沖洗淨沙
- 步驟3. 竹筍浸泡川燙去澀味
- 步驟4. 將豬肉與蔥蒜爆香
- 步驟5. 加入醬油、米酒、糖煮
- 步驟6. 福菜略炒加入鍋中悶煮
- 步驟7. 煮約1小時，即完成



社區組

第二名

桃園區汴洲社區
關懷據點志工隊

客家美食
2020 料理比賽
好客竹廚 • 誰與爭鋒

主菜

螞蟻上樹

料理故事

古早時配飯最佳料理。

料理食材

食材：韭菜300g、絞肉末300g
調味：辣椒、黑豆鼓

料理食譜

- 步驟1. 將肉末先炒熟
- 步驟2. 再加黑豆鼓及辣椒炒
- 步驟3. 再加入切細段韭菜花炒
- 步驟4. 再加少許鹽巴，炒熟即完成



副食 A

竹筍鮮羹

料理故事

非常下飯！

料理食材

食材：綠竹筍600g、鮮蚵100g、
蛤蜊100g、花枝100g、
魚板100g、香菇絲50g、
太白粉10g
調味：烏醋、香油、胡椒粉、
鹽少許、嫩薑

料理食譜

- 步驟1. 將香菇絲嫩薑爆香菇絲、嫩薑
- 步驟2. 鍋中放入600c. c. 的水煮開
- 步驟3. 加入竹筍後陸續加入備好的材料
- 步驟4. 待煮開後，加入太白粉勾芡
- 步驟5. 起鍋前加入其他配料



副食 B

五蔬果才

料理故事

簡單易料理，營養價值高又養生。



料理食材

食材：青花椰1朵600g、
茭白筍300g、節瓜2條、
彩椒紅黃各一、木耳2
朵、香菇3朵、胡蘿蔔切片
調味：鹽巴、香油少許、沙拉油

料理食譜

- 步驟1. 將青菜川燙後泡冷開水
- 步驟2. 食材切段
- 步驟3. 香菇木耳先略炒
- 步驟4. 鍋中加少許水
- 步驟5. 倒入食材拌炒



湯品/點心

蝦仁蘆筍

料理故事

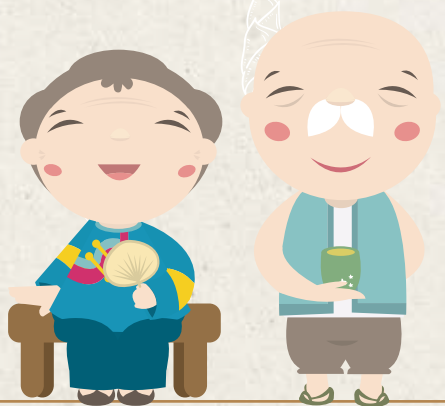
色香味俱全、容易料理且營養價值高。

料理食材

食材：蘆筍300g、玉米筍300g、
蝦仁300g、紅椒切絲、
生香菇1朵
調味：鹽、香油、黑胡椒

料理食譜

- 步驟1. 將青菜川燙後泡冷開水
- 步驟2. 食材切段
- 步驟3. 鍋中加入少許水及香油
- 步驟4. 倒入食材拌炒
- 步驟5. 加入鹽巴後起鍋



第三名

上荷院隊

主食

香菇竹筍瘦肉粥

料理故事

年長者常攝食的種類太少，加上牙齒不好常常一天只吃一兩樣食物，因此使用五穀雜糧米入粥，富含豐富的維生素B群、膳食纖維及礦物質，強化血管，促進血液循環並幫助消化，大幅增加粥的健康與營養程度。

料理食材

食材：雜糧米1平碗、水5000c. c.
、香菇3朵、絞肉150g、
竹筍300g、油蔥酥少許、
芹菜1根
調味：鹽1T、雞粉1T、柴魚精1T
、胡椒粉適量

料理食譜

- 步驟1. 香菇及絞肉炒香
- 步驟2. 竹筍切絲，水煮開後加入米、竹筍絲、絞肉、香菇、油蔥酥
- 步驟3. 攪拌及倒水再次煮開才不會黏鍋底
- 步驟4. 最後再放芹菜末，即完成



第三名

上荷院隊

主菜

紅燒豬腳肉

料理故事

將豬絞肉先滷至入味，再蒸到軟透。適宜各種年齡層的人們食用，搭配有口感的竹筍與增添香氣的梅乾菜，讓家常菜紅燒豬腳肉吃起來更有層次。

料理食材

食材：豬腳肉、竹筍片、梅乾菜、辣椒

盤飾：秋葵、玉米筍、番茄

滷汁：滷包1包、水3000c. c.、醬油1大炒勺、米酒1大炒勺、糖3小匙、胡椒粉少許、油蔥酥少許

料理食譜

步驟1. 豬腳肉去骨，下滾水燙過，去除浮沫

步驟2. 放入滷汁中，中火滷1小時，取出後切片備用

步驟3. 梅乾菜泡水清洗1小時，去頭切絲

步驟4. 入鍋與辣椒碎一同炒香備用

擺盤：一片豬腳肉、梅乾菜適量、筍片依序排序，再加入適量滷汁，入蒸籠鍋蒸到肉更軟嫩



第三名

上荷院隊

副食 A

鮮筍沙拉卷

料理故事

將以前辦桌的宴客菜薯泥沙拉加以改良，加入擠乾水分的醃漬小黃瓜與竹筍，增添口感，去除水分同時也增加耐放程度。這道料理水煮蛋是關鍵，不僅能增加風味上的厚度，也有畫龍點睛的效果。

料理食材

食材：竹筍1根、馬鈴薯3顆、紅蘿蔔1條、小黃瓜2條、水煮蛋3顆、沙拉醬1包(500g)
調味：醃漬小黃瓜、鹽巴及糖適量

料理食譜

- 步驟1. 竹筍燙過刨皮備用
- 步驟2. 馬鈴薯及紅蘿蔔去皮與雞蛋一同蒸過（約30-40分鐘）
- 步驟3. 放涼後切成方粒狀
- 步驟4. 小黃瓜切粒加適量鹽、糖醃過
- 步驟5. 放置至少20分鐘後，將出水的水分幾擠乾
- 步驟6. 最後同所有材料加入沙拉醬一同攪拌
- 步驟7. 盤飾：火龍果、奇異果、小番茄



第三名

上荷院隊

副食 B

子孫大團圓

料理故事

這道菜是我以前參加過中華美食廚藝展得過金牌的月亮圓形蛋，也是欣葉臺菜的招牌菜之一，以前我在欣葉煎過上千顆菜脯蛋才得到的技術，會使用月亮蛋也是考量各年齡層都能接受的菜餚，同時也是秉持零剩食原則，參加比賽之餘，也不可浪費上天賜予我們任何一點珍貴的食物。

料理食材

食材：蛋6顆、剩餘筍片等配料
調味：醬油、適量胡椒粉一大匙、雞粉一小匙



料理食譜

步驟1. 將所有食材切成粒

步驟2. 再跟蛋一同煎成月亮蛋



第三名

上荷院隊

湯品/點心

大骨鮮筍湯

料理故事

將豬腳肉的大骨拿來熬做竹筍湯，不僅風味絕佳且不浪費食材，每一道菜都有竹筍，呼應這次的比賽主題。

料理食材

食材：豬腳肉的大骨、竹筍
調味：鹽一匙 雞粉少許

料理食譜

- 步驟1. 大骨川燙去除雜質
- 步驟2. 放入清水中同竹筍熬煮半小時以上
- 步驟3. 最後放入鹽、雞粉調味



佳作

以客為尊

主食

細妹異鄉情

料理故事

傳統客家風味的肉醬跟粿條，以西式料理的手法，碰撞一場美麗的邂逅。

料理食材

食材：粿條200g、豬絞肉150g、
香菇30g、木耳30g、
蒜頭10g、綠竹筍100g、
醃冬瓜50g
調味：醬油1T、素蠔油1T、
白胡椒1t

料理食譜

- 步驟1. 豬絞肉炒熟
- 步驟2. 蒜片爆香
- 步驟3. 香菇爆香
- 步驟4. 加入調味料
- 步驟5. 加入綠竹筍
- 步驟6. 一層粿條一層餡料
- 步驟7. 撒上起司，放入蒸籠蒸5分鐘，即完成



主菜

客家百寶袋

料理故事

源自於閩粵兩省的客家人，流傳至台灣的客家聚落，早期生活困苦，人民節儉，每逢過節後，生性比較勤儉的客家人就會利用那些食材來搭配自家的青菜，炒成辣鹹香，香氣十足的重口味菜。

料理食材

食材：綠竹筍、五花肉700g、五香豆乾6塊、辣椒10g、蔥30g、蝦米5g、蒜頭5g、中粉450g、熱水240g、鹽6g、冷水60g、芹菜少許
調味：乾魷魚水300ml、米酒2T、鹽1t、糖1t、醬油1T、沙茶醬1T

料理食譜

- 步驟1. 豬五花切長條，小火炒出油脂
- 步驟2. 炸豆乾至金黃
- 步驟3. 下蒜頭，辣椒爆香
- 步驟4. 下肉、豆乾、再下芹菜
- 步驟5. 嗆米酒、醬油、沙茶醬
- 步驟6. 翻炒過後起鍋加香油後盛盤

荷葉餅製作

- 步驟1. 中粉、鹽混均勻
- 步驟2. 熱水燙後拌勻加冷水（分2次）
- 步驟3. 成糰醒麵20分鐘
- 步驟4. 分割、桿平、交疊、沾油、熱鍋、塗油、烙熟



佳作

以客為尊

副食 A

桔醬紫玉筍

料理故事

涼拌筍茄佐以客家桔醬為基底的醬汁，酸甜鹹香味覺層次豐富，是一道老少咸宜，居家宴客的一道開胃小品。

料理食材

食材：茄子200g、綠竹筍150g
調味：桔醬1T、醬油膏1.5T、
烏醋1t、糖1t

料理食譜

- 步驟1. 茄子切段5-6公分
- 步驟2. 茄子沸水燙熟
- 步驟3. 茄子燙好泡冷水加鹽
- 步驟4. 下綠竹筍川燙
- 步驟5. 茄子及筍子切段
- 步驟6. 調醬汁、擺盤、交疊後淋醬汁



副食 B

碧綠香豬腩

料理故事

因為豬肉直接烤煮會肥膩，所以才會有鹹豬肉的出現，也比較耐放，而蒜苗可以幫助解膩，所以人們才會把2樣食材放在一起煮。

料理食材

食材：蒜苗2支、鹹豬肉1條、
辣椒2根、蒜頭3顆
調味：黑胡椒1t、米酒1t、
醋1t、醬油1.5T

料理食譜

步驟1. 鍋中加入少許油，中小火爆香鹹豬肉

步驟2. 再撈起鹹豬肉、蒜頭、辣椒炒香

步驟3. 加入鹹豬肉調味，黑胡椒1t

步驟4. 嗆鍋邊醋，米酒，加入蒜苗後起鍋



湯品/點心

白玉竹籠板

料理故事

這是一個傳統的美食，我們把菜脯米改成新鮮的綠竹筍，把傳統美食賦予新的生命。



料理食材

食材：糯米粉200g、在來米粉150g、糖粉11g、油10g、水262g、豬絞肉200g、香菇30g、綠竹筍100g、蝦米20g、油蔥酥10g
調味：醬油1T、醬油膏1T、胡椒1t、糖1t、香油1t

料理食譜

製作皮：加水拌勻，取50g麵團沸煮1分鐘，再加入麵糰拌勻，加沙拉油揉至光滑。

製作餡：

步驟1. 香菇蝦米切碎，竹筍切絲後絞肉炒香

步驟2. 香菇蝦米爆香後加入調味料

步驟3. 加入筍絲炒香入味

步驟4. 包餡塑型，放入蒸籠蒸18分鐘



佳作

王者風範

主食

芹儉持家

料理故事

客家菜飯在早期先民勤儉持家的精神發揮的淋漓盡致，飯裡有菜，菜裡有飯，一道客家菜飯就解決一餐，子女為了生活離家工作，懷念媽媽的味道首推這道客家菜飯～

料理食材

食材：芋香米3杯、四季豆10支、秋葵2支、五香豆干5片、毛豆30g、芹菜2支、水（煮竹筍的水）3杯、竹筍1支
調味：醬油60g、鹽1/2大匙、糖1/3大匙、香油30g

料理食譜

- 步驟1. 竹筍煮熟後切細丁
步驟2. 米洗淨加入3杯水浸泡約30分鐘後加入調味料（鹽1/2大匙、糖1/3大匙、香油30g），放入電鍋以外鍋1杯水煮約30分鐘
步驟3. 豆干洗淨切丁放入鍋中炒至表面金黃後加入醬油炒香備用
步驟4. 四季豆以鹽水煮熟瀝乾切丁備用
步驟5. 毛豆煮熟瀝乾備用
步驟6. 芹菜洗淨切末備用
步驟7. 飯煮熟後將處理好的食材全部混合拌勻盛裝



佳作

王者風範

主菜

王者風範

料理故事

客家釀豆腐是客家宴客三大名菜之一，相傳有一對結拜的好兄弟，其中一人在路上打抱不平救了一位被人搶劫的女孩，因自身打不過搶匪，另一位即時趕到救下兩人，隨後兩人在酒樓點菜卻出現爭執，一人要吃豬肉，另一人要吃豆腐，聰明的老闆為了化解糾紛於是做出這道有名的客家釀豆腐鑲肉。

料理食材

食材：油豆腐8塊、竹筍末200g、絞肉300g、蔥20g、紅辣椒2支、香菜2株、餛飩皮10張、乳酪絲100g、蘆筍8支、蝦仁8隻
調味：醬油50g、鹽3g、香油30g、太白粉50g

料理食譜

- 步驟1. 竹筍煮熟後切細末與絞肉混合後用醬油調味
- 步驟2. 加入蔥花與1匙太白粉拌成肉餡
- 步驟3. 油豆腐切塊挖出中間的豆腐撒上太白粉後填裝入肉餡
- 步驟4. 擺放蝦仁、釀豆腐填裝好入鍋並以醬油、餛飩皮炸至黃金酥脆備用
- 步驟5. 盛裝於炸好的餛飩皮
- 步驟6. 再撒上乳酪絲，烤至乳酪絲上色即可



佳作

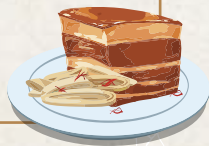
王者風範

副食 A

梅香四溢

料理故事

客家料理中的經典菜餚-梅干扣肉，相信大家都很喜歡，油鹹香的客家料理特色讓人喜歡又害怕，為了降低梅干扣肉的油鹹，於是在梅干扣肉加入生菜元素，在肉類菜餚中增加生菜的攝取更能平衡，降低油膩的口感。



料理食材

食材：五花肉片300g、梅乾菜100g、紫洋蔥1個、芝麻葉100g、黃豆芽50g、紅椒20g、葡萄乾10粒

調味：醬油60g、米酒30g、糖15g

料理食譜

- 步驟1. 五花肉去皮冷凍切約0.5公分厚片
- 步驟2. 用醬油與糖抓醃備用
- 步驟3. 梅乾菜洗淨切小段加入醬油、酒、糖翻炒後加入水蓋過梅乾菜，以小火燉煮製梅乾菜味道釋出後加入五花肉片續煮至收汁
- 步驟4. 黃豆芽水煮後過可食用冰水（保持脆度）
- 步驟5. 紫洋蔥切絲過冰水備用
- 步驟6. 芝麻葉洗淨過食用水瀝乾備用
- 步驟7. 取五花肉片包裹處理好的生菜成為肉捲
- 步驟8. 將梅乾菜湯汁略勾薄芡淋在肉上即可



佳作

王者風範

副食 B

珠圓玉潤

料理故事

秉持著客家勤儉精神，改「將煮熟的竹筍用挖球器挖出，製作成竹筍沙拉」，再添加一些爽口健康的蔬果製作，誰說竹筍沙拉只能有竹筍～網路有很多無蛋美乃滋配方介紹，我們也引用了豆漿美乃滋製作，讓素「食」者也可以一起享用。

料理食材

食材：竹筍1支、西瓜1/2個、黃地瓜1條、南瓜300g
調味：豆漿75g、檸檬汁15g、糖40g、鹽3g、玄米油200g



料理食譜

- 步驟1. 竹筍煮熟後挖出圓球備用
- 步驟2. 西瓜挖球備用
- 步驟3. 地瓜挖球後蒸熟備用
- 步驟4. 南瓜挖球後煮熟備用

美乃滋製作：

將所有材料（豆漿75g、檸檬汁15g、糖40g、鹽3g、玄米油200g）放進調理機內攪拌至乳化完成即可

步驟5. 將前述備料擺盤、淋上特製豆漿美乃滋，再稍微裝飾即可



湯品/點心

開枝散葉

料理故事

客家菜包源為華北客家住民南遷後從麵食改以米食為主，於是用糯米皮做成餃子形狀祭祖，因為胖嘟嘟的外型，與古時候的竹編豬籠極為相似，又叫豬籠粿，也就是客家菜包肉餡可甜可鹹，是農忙時食用最方便的點心

料理食材

食材：竹筍1支、香菇10朵、紅蔥頭6個、豆包2個、糯米粉350g、在來米粉30g、糖80g、沙拉油20g、溫水200g
調味：醬油1T、客家菜包肉餡可甜可鹹，是農忙時食用最方便的點心、白胡椒粉2t、糖1t

料理食譜

- 步驟1. 將糯米粉與在來米粉混合均勻後加入糖與沙拉油，再慢慢倒入70度溫水揉成光滑麵糰
- 步驟2. 紅蔥頭洗淨切片後冷油炸香加入香菇丁與煮熟的竹筍絲拌炒加入醬油與糖炒香為內餡
- 步驟3. 取30g麵團包入適量內餡
- 步驟4. 水滾後放入蒸籠蒸約10分鐘，麵糰熟透即可

