

第一名

藝素食客

前菜

客庄四季映彩霞

料理故事

以酸甜苦辣四味作為開胃前菜，融入季節特色水果及蔬菜，以簡單的烹調手法來料理，四吃當中各有一番風味，卻誰也離不開誰，猶如客家人團結的人文特色。

清爽口感與分明的口味，像極了客家人的硬頸精神，而我們則效仿這種精神，努力且堅持著將傳統文化傳承、發揚光大，也透過這道蔬食前菜，開啟了這趟客家美食之旅的序章。

料理食材

食材：小黃瓜30g、鳳梨20g、紅心芭樂20g、百香果25g、水梨20g、洛神花60g、白木耳30g、筍乾50g、青蔥10g、中薑10g、牛奶110g、客家柿餅30g、辣椒10g、溫泉空心菜80g、聖女番茄30g、杏鮑菇10g、鮮香菇10g、鹹蛋黃30g、竹葉30g、太白粉30g、蒜頭10g、糯米100g、在來米粉50g、紅棗10g

調味：砂糖50g、鹽巴30g、蜂蜜10g、客家桂花蜜15g、辣油15g、辣豆瓣30g、醬油10g、米酒5g、客家洛神花蜜10g、紹興酒少許、胡椒粉少許、白醋10g、客家醬鳳梨10g、客家黃豆醬10g

料理食譜

- 步驟1. 將百香果、鳳梨加糖，與客家桂花蜜、蜂蜜熬成醬，再將水梨、紅心芭樂、客家柿餅切成條，最後將小黃瓜醃切成片狀、重疊後包入水果條。將其捲起沿著皮面切塊成竹節狀備用，再將果醬淋上即可。
- 步驟2. 將糯米加水打碎，再加入牛奶煮滾後轉小火，倒入在來米粉及太白粉持續攪拌至黏稠狀，另起一鍋維持沸騰滾沸狀態，把煮好的米苔目糊用刨絲版刨成細條狀，入滾水燙熟後沖涼備用。再將洛神花抓鹽巴後蜜糖，再加入水及蜂蜜、洛神花蜜熬煮成汁，最後再將白木耳及米苔目泡入即可。
- 步驟3. 將筍乾切成細條，以高油溫炸至金黃乾扁，將鹹蛋黃加入紹興酒蒸熟後搗碎，蔥薑蒜辣切碎備用，取一鍋加入沙拉油，把金沙炒到起泡，加入爆香料、筍乾、調味料快速翻炒即可。
- 步驟4. 取鍋熱水，加入鹽巴備用，將空心菜燙熟後、泡冰水冰鎮，吸乾水份再將其攤開，放入小番茄捲起備用。再將菇料切碎客家醬鳳梨、客家黃豆醬、辣豆瓣、紹興酒成醬汁，再將空心菜切段，淋上辣醬即可。



第一名

藝素食客

主菜

金芋彩客棗稻甜



料理故事

融入客家醬缸文化，以芋泥捲、野薑花醬缸米糕及竹葉，營造出節節高升的意境，映照出客家人不屈不撓、努力向上的精神，且食材主要以農產品為特色，打造客家人農村風情的文化：以自家種植之農作物來烹調給家人飽餐一頓的感覺，作為料理設計的基底。

口味方面以跳脫方式呈現，鹹香味的芋泥搭配香甜可口的蜜金棗，外頭則有酥脆的豆包，一口咬下層次循序漸進，配合醬缸風味的野薑花米糕，醬菜的香醇可口外，還帶有陣陣竹香及野薑花的香氣，尤其是將竹葉包裹在外一同烹煮，吃得到陣陣香味卻不見竹葉，如客家人深藏不漏的內心。這道主菜看似簡單，裡頭卻蘊藏許多秘密，深入了解其中奧秘，會發現截然不同的客家風味。

料理食材

食材：生豆包50g、芋頭200g、蜜金棗20g、海苔1張、客家福菜10g、客家菜脯10g、蒜頭5g、三星蔥15g、乾香菇10g、長糯米60g、客家梅乾菜10g、老薑20g、紅蘿蔔15g、油菜花15g、南瓜15g、娃娃菜15g、竹葉20g、香菜15g、菊花5g、芝麻5g、客家酸菜30g、野薑花15g。

調味：醬油50g、醬油膏30g、素蠔油30g、胡椒粉10g、鹽巴10g、米酒15g、客家紅麴醬30g、蔬菜高湯100g、牛奶30g、客家桔醬30g、客家豆腐乳15g、味噌15g、黑麻油30g、砂糖30g。

料理食譜

步驟1. 將糯米泡水入蒸籠蒸15分鐘備用，取一鍋以麻油爆香老薑、乾香菇、客家福菜，加入醬油、醬油膏、素蠔油、米酒、蔬菜高湯煮成醬汁，拌入糯米，再加入野薑花略拌，最後以竹葉包起壓模型，入蒸籠蒸10分鐘備用。

步驟2. 芋頭切成塊狀入蒸籠蒸15分鐘，以果汁機打碎、拌入砂糖備用。

步驟3. 將客家菜脯、三星蔥、蒜頭、乾香菇、客家梅乾菜、客家酸菜切碎，油爆香後加入基本調味，再拌入芋泥後備用。

步驟4. 生豆包抓醃基本調味後，鋪海苔，放上拌勻之芋泥及金蜜棗後，捲起、裹上麵糊炸至金黃酥脆，撈起後再刷上蜜汁、撒上芝麻，切成塊狀備用。

步驟5. 客家桔醬加入味噌、醬油膏拌勻煮滾備用，紅麴醬加入牛奶及豆腐乳煮滾備用。

步驟6. 紅蘿蔔、油菜花、娃娃菜加入蒜頭炒香備用。

步驟7. 用薑汁畫盤，芋泥捲、米糕、蔬菜擺盤即可。



第一名

藝素食客

湯品
點心

穀韻竹筍客傳香

料理故事

本湯品以客家鹹粥為基底，將鹹粥料加入蔬菜高湯煮滾後，以米漿水來勾芡，吃起來有陣陣米香，卻不見其米，搭配以南瓜來製作的雨後春筍，與主菜相呼應，表現客家人莫忘初衷的精神，如遇困難也要打起精神，猶如雨後春筍一般，必有更加嶄新的自我。

這道南瓜竹筍鹹粥湯，將料理的初衷表露無遺，烹調簡單卻口味獨特，創新卻不失傳統，將客家精神發揚光大，為這趟客家美食之旅畫上完美句點。

料理食材

食材：白米60g、薏仁15g、鴻喜菇15g、青豆仁15g、南瓜50g、玉米筍30g、地瓜15g、乾香菇10g、綠竹筍50g、青蔥15g、蒜頭10g、蔬菜高湯200g、紅蘿蔔15g、芋頭10g、中芹菜10g、客家粄條30g。

調味：砂糖15g、鹽巴30g、米酒10g、香油15g、蔥油15g、胡椒粉15g、太白粉10g。

料理食譜

- 步驟1. 將地瓜切成塊狀，入蒸籠15分鐘蒸熟備用。
- 步驟2. 將乾香菇、綠竹筍切丁，炒香後，加入地瓜泥備用。
- 步驟3. 將南瓜切成薄片，燙過後泡入冰水備用。
- 步驟4. 將地瓜泥、玉米筍、南瓜片包成竹筍狀，入蒸籠蒸10分鐘後備用。
- 步驟5. 將白米加入水打成米漿備用，將蔬菜高湯煮滾後放入薏仁、鴻喜菇、中芹菜、紅蘿蔔、青豆仁略煮後調味。
- 步驟6. 將煮滾的湯加入米漿水勾芡，再拌入青蔥及蒜碎、客家粄條，最後拌入綠竹筍絲。
- 步驟7. 將南瓜綠竹筍放入盤中，倒入米粥湯即可。



第二名

塔卡國際管理
顧問有限公司

前菜

1. 竹筍甜筒

料理故事

此前菜我們所想呈現的是「迎賓小點」方式，把這三樣小菜作組合，分別為酸甜味、鮮味、鹹香，按照順序吃，既有筍香，也有客家菜裡的山珍海味，方便手拿、一口吃，有別於大盤菜的方式呈現。

料理食材

食材：竹筍20g、奶油起司100g、黃檸檬少許、培根6g、麵粉200g、水300g、竹炭粉8g。
調味：糖55g、鹽5g、沙拉油55g。

料理食譜

- 步驟1. 將竹筍烤上色，熟透後切成碎丁，加點牛奶打成泥，混合奶油起司，再加入氮氣瓶裡，加入少許黃檸檬皮備用。
- 步驟2. 製作小甜筒：將麵粉、水、竹炭粉、糖鹽、沙拉油混合，將模子沾上麵糊油炸。
- 步驟3. 再將步驟一添入甜筒內，最後撒上培根碎粉裝飾，即完成。



第二名

塔卡國際管理
顧問有限公司

前菜

2. 竹筍蛤蜊蒸蛋配蝦醬泡泡

料理故事

此前菜我們所想呈現的是「迎賓小點」方式，把這三樣小菜作組合，分別為酸甜味、鮮味、鹹香，按照順序吃，既有筍香，也有客家菜裡的山珍海味，方便手拿、一口吃，有別於大盤菜的方式呈現。

料理食材

食材：竹筍15g、蛤蜊10g、蛤蜊高湯120g、蛋100g、蝦醬汁80ml、蝦頭800g、蔬菜三寶各50g、百里香10g、卵磷脂少許。
調味：鹽少許、白蘭地少許。

料理食譜

步驟1. 蝦醬汁：將蝦頭清洗、淋少許白蘭地，烤乾烤至香味出來，另起一鍋煮高湯，下少許沙拉油，炒蔬菜三寶、烤好的蝦頭，水加2000cc，大火煮滾，撈除浮沫，下百里香，小火煮20分鐘。

步驟2. 竹筍切絲，蝦醬汁加入卵磷脂打成泡泡備用。

步驟3. 將煮好的蛤蜊湯放涼，與蛋液混和，過篩兩次，入容器蒸8分鐘，擺盤即可。



第二名

塔卡國際管理
顧問有限公司

前菜

3. 竹筍金杯客家小炒

料理故事

此前菜我們所想呈現的是「迎賓小點」方式，把這三樣小菜作組合，分別為酸甜味、鮮味、鹹香，按照順序吃，既有筍香，也有客家菜裡的山珍海味，方便手拿、一口吃，有別於大盤菜的方式呈現。

料理食材

食材：豬五花20g、竹筍15g、豆干10g、魷魚乾10g、蒜苗5g、芹菜5g、蔥5g、蒜片5g、辣椒5g。
調味：低筋麵粉100g、沾米粉50g、雞蛋2顆、水270g、蜂蜜粉10g。

料理食譜

- 步驟1. 先將竹筍、豬五花、豆干及泡過水的魷魚切成條狀，再將竹筍、豆干及豬五花炸至金黃。
- 步驟2. 起炒鍋，熱油，先爆香蔥白、蒜苗、蒜片、辣椒，再依序加入竹筍、豆干、魷魚乾、豬五花、辣椒和芹菜翻炒，起鍋前在鍋邊淋上些許的醬油、米酒即可。
- 步驟3. 金杯製作：將低筋麵粉、沾米粉、雞蛋、水、蜂蜜粉混和，將模子沾上麵糊油炸。
- 步驟4. 再將步驟一添入金杯內，擺飾即可。



第二名

塔卡國際管理
顧問有限公司主
菜綠竹筍豬肉手工義大利麵餃
燉竹筍佐柴魚昆布醬

料理故事

此道主菜的麵皮與內餡用料十足，分別下功夫，綠竹筍、筍乾與其他配料香味揉合，讓人品嚐到層次豐富的口感。昆布柴魚高湯作勾芡，勾住「竹」和在地的連結，也彷彿客家族群彼此互相扶持的團結精神。

料理食材

食材：綠竹筍、筍乾丁、豬腳肉、蛋白、蔥花、香菇丁、薑、00麵粉、竹炭粉、蛋黃、柴魚、昆布、漬洋蔥、紅蘿蔔、青花菜、小番茄、節瓜。

調味：鹽、香菇粉、胡椒粉、醬油、味霖皆適量。

料理食譜

- 步驟1. 製作內餡：先將豬腳肉與蛋白打出漿，加入綠竹筍、筍乾丁、蔥花、炒香的香菇丁、薑、香菇粉、少許醬油，混和。
- 步驟2. 製作麵團：00麵粉、蛋黃、竹炭粉、混和揉成團，休息30分鐘，以壓麵機製作麵皮，包入肉餡，煮5分鐘即可。
- 步驟3. 燉竹筍：竹筍切滾刀塊，放入柴魚高湯、淡醬油、味霖裡燉20分。
- 步驟4. 用雞高湯煮配菜，起鍋後用平底鍋炒上色，調味即可。
- 步驟5. 昆布泡1000cc的水發酵，加入以溫水泡開的柴魚高湯，熬20分鐘調味、勾芡備用。
- 步驟6. 將上述步驟的成品擺盤點綴，即可上桌。



第二名

塔卡國際管理
顧問有限公司湯品
點心

竹筍慕斯.擂茶凍.楓糖蛋糕.蜜筍子.金桔

料理故事

這道菜以創新的方式，將傳統大家只能做成冷盤或熱菜的竹筍，加以變化成慕斯的方式呈現，裡面包裹著客家傳統的擂茶凍及楓糖蛋糕，搭配手工熬的金桔醬，酸酸甜甜的滋味，既清爽又解膩。

料理食材

食材：竹筍300g、擂茶50g、吉利丁6g、楓糖25g、低粉80g、蛋3顆、葡萄糖漿100g、金桔150g、牛奶200g。
調味：鮮奶油100g、糖30g。

料理食譜

- 步驟1. 竹筍慕斯：將竹筍汁混入牛奶、吉利丁、打發的鮮奶油備用。
- 步驟2. 擂茶凍：將擂茶用熱水泡開，加入吉利丁，入模放至冰箱。
- 步驟3. 楓糖蛋糕：蛋白加入砂糖打發，蛋黃加入楓糖、牛奶、沙拉油、低粉打發，將兩者混和，上下火160度烤5分，再調成140度烤15分。
- 步驟4. 蜜筍子：將筍子切成薄片泡在含有萊姆的糖水裡，點火將酒精燒乾。
- 步驟5. 金桔醬：將金桔籽取出，以滾水氽燙殺青後，用果汁機打碎，在將打成汁的放入鍋中加蜂蜜、糖，加熱至滾轉小火，熬煮20分（擺盤裝飾用）。
- 步驟6. 將以上步驟一、二、三填入模子中冷藏，定型後取出，即可擺盤。



第三名

邦妮義台客

前菜

金烏藏茭

料理故事

本開胃菜使用三坑在地的白玉美人腿與道地客家桔醬做結合，一旁的泡菜烏賊捲包入當季的綠竹筍，鮮甜清脆又開胃。

料理食材

食材：槍烏賊40g、台式泡菜20g、竹筍15g、白玉美人腿18g、金桔醬5g



料理食譜

〈黃金烏賊捲〉的部分

- 步驟1. 清理烏賊內臟
- 步驟2. 汆燙後冰鎮
- 步驟3. 綠竹筍汆燙後冰鎮
- 步驟4. 烏賊內放入泡菜及竹筍

〈金桔醬涼拌白玉美人腿〉的部分

- 步驟1. 白玉美人腿汆燙後冰鎮，與桔醬混和
- 步驟2. 放上醃漬金桔裝飾



第三名

邦妮義台客

主菜

神仙草燉飯佐福氣雞腿捲

料理故事

使用關西仙草乾熬煮的仙草湯汁，煮成獨樹一格的仙草燉飯，一旁的雞腿捲包入阿婆醃曬的梅乾菜及當季鮮甜綠竹筍，呈現這道客家混義式特殊風味的主餐。

料理食材

食材：去骨雞腿40g、福菜4 g、竹筍8g、仙草湯150 g、燉飯160 g、柳松菇30 g、半隻綠竹筍（殼）、綠竹筍肉20 g、蘋果20 g、葡萄3顆、火龍果4 g。

調味：鹽1g+4g、胡椒1g、奶油5g、特製沙拉醬8g

料理食譜

〈福菜雞腿捲〉的部分

步驟1. 綠竹筍汆燙後冰鎮

步驟2. 福菜泡水擠乾

步驟3. 將綠竹筍肉與福菜包入雞腿中捲起

步驟4. 用棉繩固定後下鍋煎至金黃

〈仙草燉飯〉的部分

步驟1. 爆香柳松菇

步驟2. 加入仙草湯及燉飯後調味

步驟3. 起鍋前加入奶油

步驟4. 擠上自製仙草醬

〈炙燒竹筍〉的部分

步驟1. 綠竹筍汆燙後冰鎮

步驟2. 把綜合水果和竹筍拌入特製沙拉醬



第三名

邦妮義台客

湯品
點心

好柿花生

料理故事

甜點使用竹炭可可塔可，填入濃郁花生內餡及以北埔著名擂茶製成的香緹餡，讓人口齒留香；一旁搭配的好柿堅果球，由新埔著名的柿餅及擂茶會使用到的原料，花生、米香、南瓜子製成，希望使用隨手可得的原料，做出簡易卻讓人難忘的幸福甜滋味。

料理食材

食材：〈竹炭可可塔皮〉

低筋麵粉19g、可可粉2.3 g、竹碳粉0.5 g、糖6 g、無鹽奶油10 g、蛋4.6 g

〈好柿堅果球〉

柿餅12 g、花生15 g、米香9 g、南瓜子6 g、蜂蜜22 g、砂糖18 g、無鹽奶油15 g、牛奶20 g

〈花生內餡〉

料理食譜

〈竹炭可可塔皮〉

- 步驟1. 粉類拌勻過篩加入砂糖
- 步驟2. 加入無鹽奶油與粉類混合
- 步驟3. 加入蛋液拌勻
- 步驟4. 成團後冰入冷藏10分鐘
- 步驟5. 依序捏入塔模中，180度烤25分鐘放涼備用
- 步驟6. 〈花生內餡〉是奶油乳酪加糖攪拌均勻，加入花生醬拌勻
- 步驟7. 〈擂茶香緹餡〉則是鮮奶油打發，加入擂茶粉拌勻
- 步驟8. 完成後再依序將餡料填入塔可中

〈好柿堅果球〉

- 步驟1. 將蜂蜜，砂糖，奶油，牛奶煮至115度
- 步驟2. 加入柿餅，花生，米香，南瓜子拌勻
- 步驟3. 稍微放涼後塑型成圓球狀



佳作

同心協力

前菜

1. 客家竹香釀豆腐

料理故事

台灣人特別偏好回乾不死鹹的口味，不同於加糖的直接甜味，其中有許多甘味都來自於發酵食品——豆醬、豆豉、蔭鳳醬、醬筍等，讓料理有鹹香甘味或酸香甜甘的滋味。

料理食材

食材：板豆腐240g、麵粉80g、麵包粉80g、青蔥5g、紅辣椒5g、香菜葉5g、絞肉160g、梅乾菜80g、筍丁80g、蒜頭25g、紅蔥頭25g、甘樹子40g、豆豉20g、雞高湯120g、蛋黃2顆。

調味：豬油40g、糖8g、鹽15g、太白粉20g、醬油30g、胡椒粉10g。

料理食譜

步驟1. 將板豆腐蒸熟過篩成綿密，調味鹽、胡椒粉、蛋黃、太白粉。

步驟2. 炒香梅乾菜碎、筍丁、蒜頭碎、紅蔥頭碎，加入醬油、糖、胡椒粉調味放涼備用

步驟3. 將豬絞肉加入豬油跟步驟2抓拍出筋。

步驟4. 鋪上保鮮膜放入豆腐泥、中間加入步驟3再包起來成圓球狀，裹上蛋液、麵粉、麵包粉。

步驟5. 油溫170度炸熟完成

步驟6. 豬油炒香豆豉、蒜碎、紅蔥頭，加入甘樹子跟水，調味勾芡，擺盤完成。



佳作

同心協力

前菜

2. 百香蜜筍鮮果舟

料理故事

百香果皮作底，蜜百香綠筍殼，搭配酪梨、紅龍果（百香醬菠蘿）、柿餅切丁擺盤。

料理食材

食材：百香果2顆、綠竹筍240g、柿餅60g、鳳梨80g、香吉士50g。
調味：醃鳳梨醬50g、冰糖200g、美乃滋50g。

料理食譜

- 步驟1. 將百香果籽挖出來備用，百香果殼跟水熬煮，加入香吉士、冰糖慢慢熬煮20分，取出挖百香果肉泡香吉士糖水備用。
- 步驟2. 鳳梨切塊加入冰糖，用果汁機打成鳳梨汁，再跟冰糖熬煮至濃稠，稍涼加入百香果汁跟美乃滋調和備用醬汁。
- 步驟3. 綠竹筍切小丁，拌入步驟2醬汁，柿餅切丁撒在上面完成。



佳作

同心協力

前菜

3. 菜脯米層酥

料理故事

台灣人特別偏好回乾不死鹹的口味，不同於加糖的直接甜味，其中有許多甘味都來自於發酵食品——豆醬、豆豉、蔭鳳醬、醬筍等，讓料理有鹹香甘味或酸香甜甘的滋味。

料理食材

食材：菜脯絲、五花肉、鮮筍丁、蝦米、蒜碎、紅蔥頭酥、酥皮2片、蛋黃1顆。
糖、醬油、胡椒粉。



料理食譜

- 步驟1. 炒菜脯米餡，乾鍋入五花肉絲炒熟，再利用炒出的油來炒香蝦米、鮮筍丁。
- 步驟2. 加入菜脯米炒香，菜脯米需要有點油來炒，若覺得油不夠可再加少量炒。
- 步驟3. 加入調味料、醬油、糖、胡椒粉及少許水炒入味，加入油蔥酥拌勻即可。
- 步驟4. 將油酥皮分別切成大圈與小圈，大圈塗上蛋黃，再將小圈放入，烤箱調190度烤5分鐘，完成後中間洞口填入餡料完成。



佳作

同心協力

主菜

1. 客家炸福袋鮮筍雞

料理故事

福袋具有吉祥的意義，因此利用此外型來象徵福氣。

料理食材

食材：雞腿肉1隻、雞皮8片、麻竹筍80g、福菜40g、水蓮4條、蔥2根、蒜20g、薑碎20g、辣椒2根、香蒜2根。

調味：醬油膏80g、胡椒粉少許。



料理食譜

- 步驟1. 雞腿肉、麻竹筍、福菜、蔥切成小丁，跟蒜+薑碎炒香加入醬油膏、胡椒粉備用。
- 步驟2. 雞皮包入步驟1，用麻繩綁成福袋，再用油溫180度油炸至酥脆。
- 步驟3. 蔥、薑、蒜碎炒香，加入醬油膏調味，香菜碎淋上福袋雞筍完成。



佳作

同心協力

主菜

2. 紅糟紫蘇鮮筍蔬菜魚

料理故事

紫蘇特有的香氣，幫助這道菜增添風味。

料理食材

食材：台灣鯛2片、紫蘇葉8片、鮮筍80g、南瓜80g、秋葵2根、紫蘇梅8顆、新鮮鳳梨80g。
調味：醃鳳梨醬60g、鹽20g、糖80g、紅糟醬80g、鹽20g、糖80g。

料理食譜

- 步驟1. 將魚菲力醃入紅糟醬20分鐘入味，再切成蝴蝶刀備用。
- 步驟2. 鮮筍、南瓜、秋葵，分別切長條川燙後，鹽調味備用。
- 步驟3. 將蝴蝶刀的魚片包入步驟2，紫蘇葉捲起清蒸6分鐘。
- 步驟4. 醃鳳梨醬打成泥，跟新鮮鳳梨再加入糖、紫蘇梅煮成濃稠醬汁，最後淋在蒸好的魚捲完成。



佳作

同心協力

湯品
點心

鮮筍煨雞湯

料理故事

這道平凡無奇、常出現在家中的一道湯品，是我們對於家的回憶，每每從外地回家，桌上總會有這道湯，利用做法上改良，讓這道湯成為了一道精緻又經典的湯品。

料理食材

食材：筍子200g、雞肉300g、菜脯30g、花菜乾30g、娃娃菜8根、蘆筍8支、雞骨500g、蛤蜊300g。

調味：糖10g、鹽5g、白胡椒粉少許、雞粉10g

料理食譜

- 步驟1. 將雞骨洗淨燙過後，加入筍子，水煮1小時，再加入蛤蜊過濾備用。
- 步驟2. 筍子切薄片，川燙後備用。
- 步驟3. 將雞肉打碎，加入菜脯和花菜乾調味。
- 步驟4. 將切好的筍片鋪平，抹上步驟3捲起蒸5-10分鐘。
- 步驟5. 將步驟1調味及步驟4擺盤即可。



佳作

浪漫台三劍客

前菜

無竹令人俗 / 鮮筍三重奏

料理故事

採用了西餐、客家和四川料理三種手法呈現，口味上由清淡轉到醇厚，再提升到清爽椒麻。竹子的寓意節節高升，鼓舞著客家精神，勤勉向上、生生不息。

料理食材

食材：綠竹筍（沙拉筍）300g、雞柳100g、雞汁竹筍高湯200g、吉利丁粉2g、太白粉20g、米香6g、雞蛋2顆、菜脯15g、鮭魚卵10g、乾辣椒絲5g、沙拉油250g、結冷膠粉2g、水蓮1根、枸杞8顆、豬母乳葉200g、紅麴醬20g。

調味：【筍子雞肉丸子湯米糍】

胡椒鹽2g

【筍片菜脯蛋玉子燒】

糖1/4湯匙、柴魚高湯1/2湯匙、味霖1/4湯匙

【椒麻鮮筍】

藤椒油10g、辣紅油5g、胡椒鹽2g

料理食譜

【筍子雞肉丸子湯米糍】

- 步驟1. 沙拉筍50公克切小丁。
- 步驟2. 枸杞泡雞汁竹筍高湯備用。
- 步驟3. 雞汁竹筍高湯加熱放入吉利丁粉與結冷膠粉成膠狀切碎。
- 步驟4. 雞柳用食物調理機打成泥狀加入太白粉，胡椒鹽，高湯凍及1料，搓成球狀沾上米香油炸備用。

【椒麻鮮筍】

- 步驟1. 水蓮川變備用
- 步驟2. 沙拉筍切條狀拌藤椒油，紅油及胡椒鹽
- 步驟3. 用水蓮綁緊備用

【豬母乳葉青醬與紅麴醬】

- 步驟1. 豬母乳葉用油炒透胡椒鹽調味，放入調理機打成醬。
- 步驟2. 將紅麴醬放入調理機打成泥

【所有成品盛盤裝飾鮭魚卵，梅杞和過油乾辣椒絲即可。】

【筍片菜脯蛋玉子燒】

- 步驟1. 蛋與調味料攪拌均勻，過濾。
- 步驟2. 菜脯切碎炒香備用。
- 步驟3. 沙拉筍切片。
- 步驟4. 準備一個玉子燒的鍋子，抹油起泡後，匙蛋汁，加入筍片及菜脯碎用筷子或是煎縫匙反覆動作煎定型備用。



佳作

浪漫台三劍客

主菜

酸筍桔醬龍膽石斑魚/
山中傳奇/山水天地

料理故事

運用客家醬味料理元素及醃製竹筍，搭配台灣產龍膽石斑魚，以客家阿婆媽善用的燴燒方式烹調，運用茶油及山胡椒來結合，表達客家人硬頸精神，隨遇而安適應環境的刻苦耐勞，靠山吃山，靠水吃水，山水合一悠遊於天地間。

料理食材

食材：台灣龍膽石斑魚清肉160 g、酸筍絲100g、客家桔醬60g、鬱金香筍100g、沙拉筍絲100g、薑黃麵線25g、秋葵1支、辣椒25g、薑絲30g、蔥20g、茶油50g。

調味：高湯500g、辣椒醬20g、胡椒鹽8g、糖15g、山胡椒油8g。

料理食譜

- 步驟1. 辣椒，蔥，薑切成絲用茶油炒出香氣備用。
- 步驟2. 鍋中倒入放入酸筍絲，沙拉筍絲辣椒醬略炒，加入高湯及辣椒醬，糖和桔醬煮成湯醬。
- 步驟3. 將龍膽石斑魚魚柳放入步驟2，燴煮10分鐘至八分熟。
- 步驟4. 放入鬱金香筍及秋葵，一起煮2-3分鐘後關火。
- 步驟5. 取出少許高湯煮薑黃麵線3分鐘。
- 步驟6. 所有食物分次取出排盤。



佳作

浪漫台三劍客

湯品
點心

稻香傳真情(鮮筍草粿配筍香米糕)

料理故事

以竹筍為主軸，搭配稻米及紅麴遵循古法，製作成傳統點心菜包及客家米糕。用以表達客家鄉村的稻香及遵循傳統客家農家——「晴耕雨讀」的文化傳承。

料理食材

食材：

【鮮筍草粿】：糯米粉125g、在來米粉30g、鼠麴草粉6g、熱水105cc、客家油蔥30g、綠竹筍200g、香菇10朵、蝦米10g、粽葉8小片。

【筍香米糕】：圓糯米100g、紫米100g、水260cc、柿餅一個、檸檬一顆、筍片50g。

調味：沙拉油30g、鹽30g、胡椒粉10g、糖15g、黑糖50g、綜合堅果，桔醬少許作裝飾。

料理食譜

【鮮筍草粿】

- 步驟1. 香菇，蝦米泡水切成粒，竹筍切成粒
- 步驟2. 沙拉油少許炒香香菇，蝦米加少許水，放入鹽及筍粒炒熟，拌入油蔥酥及胡椒，做成餡料。
- 步驟3. 糯米粉、在來米粉及鼠麴草加水調勻成米漿團。
- 步驟4. 將漿團分成25g擀平，包入餡料，揉成型放在竹葉上入蒸籠蒸熟。

【筍香米糕】

- 步驟1. 鮮筍刨成薄片，切成長片煮熟成筍衣。
- 步驟2. 筍切成細末，加入水及少許鹽，再放黑糖煮滾成醬汁，加入柿餅丁，檸檬汁，燒滾後關火備用。
- 步驟3. 米飯拌入煮好的黑糖竹筍醬汁。
- 步驟4. 模型中依序放入筍衣、米飯，押入填模、進冰箱、切成三角塊米糕盛盤。

