

屏北高中109學年度

職涯試探/餐飲篇

「2019全家料理王×非米不可」得獎作品開賣

金牌作品:毛豆鴨肉鬆炒琉璃麵

學校：國立屏北高級中學

隊伍：伍智遠、林詠慈、梁于庭同學

產品特色：以天然食材-火龍果、洋蔥、紅蘿蔔、地瓜葉並混入米穀粉製成四色麵條，搭配台灣毛豆與煙燻鴨肉丁，以蒜片拌炒，並添加黑胡椒粒增加層次感。

你應該要知道的食事...

農委會為推廣全民食農教育，將每月15日訂為「食物日」，傳遞「在地食材當季吃、揪人共食快樂吃、原型食物真好吃、不要浪費食物適量吃」的理念。

吃在地、食當季

屏東地區的在地食材有.....

輕盈食尚琉璃麵

A.麵團材料:

中筋麵粉100g

米穀粉100g

熱水30g

蔬菜汁90g(火龍果:水=1:1)

沙拉油1/2t

B.配菜材料:

毛豆100g

雞胸肉100g

蒜末10g

鹽、黑胡椒適量

製作過程

我學到的是....

☐

1.燙麵法，易煮好吃

☐

2.麵團整形，不是靠蠻力

☐

3.分辨生熟食，吃得安全又健康

☐

4.網美食尚攝影師，我可以