

新竹市教育局
團膳素食新解講座大綱

你的眼睛背叛了你的心

葷食設計容易因菜名受限 煮法 食材使用 (三杯 宮保)

素食設計容易因“只能素食”而受限

>>混和應用不同技巧 豐富素食料理的應用

肉的好吃不單純-1

複合植物與動物胺基酸 產生有厚度的底蘊

有了底蘊甜會更服貼 鹹會更有力 (EX 鹹水雞)

底蘊不足香氣 味道都會打折

素食如何創造類似效果?

肉的好吃不單純-2

豐富的動物食材 產生極端的不同層次口感

普遍使用的豆製品 麵筋製品 (豆腐 豆干 麵腸 素肚...)

口感一致的大豆蛋白加工品 (素肉 素魚...)

素食如何口感豐富 ? 有想過肉的感受了嗎?

如果搞怪會更好 那幹嘛正常呢?

素食滷肉飯用素肉 很合理>>但也就淪於一般

細解滷肉飯在口中時感覺到的食感

瘦肉紮實 肥肉細軟 肉筋彈牙 豬皮 Q 綿

示範料理:素食滷肉飯

如何“SO 好吃啦”-1

主體味道占比 70 輔佐味道占比 30

主體味道利用堆疊產生層次

再用輔佐味道豐富整體

EX 梅香苦瓜(醬油糖基底的調味 話梅 剝皮辣椒 乾香菇...)

如何“SO 好吃啦”-2

記憶中無法取代的味道 無法素成 要找弟兄

找出相仿的氣味元素 堆疊類似的效果

糖醋料理(果泥 果汁 茄醬 茄糊 薑泥...)

宮保料理(八角 黑胡椒 黑糖 南瓜...)

地無分南北 菜無分東西

應用不同國籍 但有相同元素的風味技巧

(創意是 80%的習慣 20%的巧思)

香料油(香菜 紅蔥頭 薑末煉油)

紐澳良醬汁 (番茄 檸檬汁 黑胡椒 糖 紅蔥頭)

甜椒奶油 (烤過甜椒 奶油 調味)

骰子牛肉風味醬汁 (醬油 奶油 黑胡椒)

示範料理 甜椒奶油豆皮燒

食材大內高手 攏底加

不要為了配色而加 創造更豐富的張力

未來需要複合式人才 做菜也是

小米(增色 稠度 營養)

地瓜 南瓜(增色 稠度 營養 甜度)

金針菇段(增色 滑口 營養)

金針菇細末(滑口 營養)

海帶芽(鹹 海味 滑口 增色)

示範料理 夜市風烤玉米