



## Part 2

# 濕地食材 × 減碳料理

為了尋找好食材，一群料理人以單車環島，深入產地，一探美味食材的奧秘；為了向因顧念濕地生態而用心栽培、養殖的農漁民致敬，他們用節能減碳方式烹調，一道道簡易家常菜，既美味又省錢！原來…對環境友善，也可以從餐桌開始。



食譜設計 / 黃正福、池一明、江奇隆、張立峯（由左至右）  
場地協助 / 乾隆坊餐廳



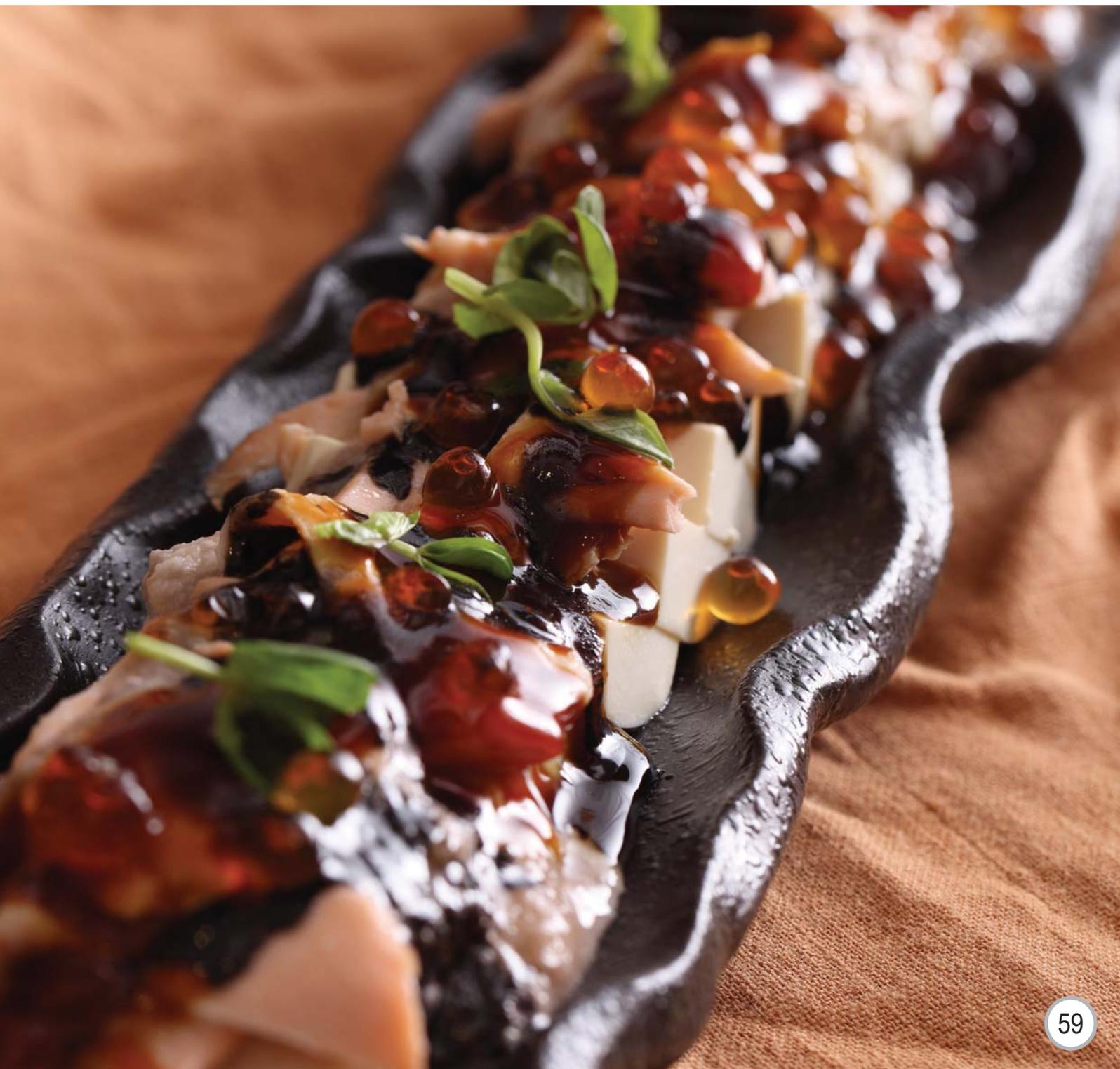
## 泥火山藥 親子豆腐

示範・食譜設計 /  
乾隆坊廚藝總監張立峯

### 【好食材 > 黑芝麻】



宜蘭五十二甲濕地所栽培的黑芝麻，由於當地的砂質壤土特別適合生長，濕地一帶居民從很早以前即已種植。而芝麻所具有蟲害少、雜草少的特性，最適合推廣「無毒芝麻」栽培，不灑農藥、不用除草劑的栽培方式，正有助於當地濕地生態的保護。



### 食材

深坑嫩豆腐一塊 約 200 克  
臺灣山藥 80 克  
細蔥 1 支  
鮭魚 30 克  
鮭魚卵 15 克  
海苔絲 少許

### 調味料

手工純釀造醬油膏 1 大匙  
有機黑芝麻醬 1 大匙

### 作法

- ①先將鮭魚蒸熟、剝肉備用。
- ②山藥磨成泥狀備用。
- ③將新鮮豆腐先置入盤中，依序放上山藥泥、鮭魚肉、淋上調味料，再放上鮭魚卵，最後撒上海苔絲、細蔥花點綴。



### 【好吃撇步】

- ①此道家常豆腐料理製作時所有食材除新鮮外，更需低溫製作，也就是先將食材冷藏過再製作，食用時，口感便能冰冰涼涼的。
- ②如果黑芝麻醬太乾，無法澆淋在豆腐上，可加一點香油調勻。

### 【減碳妙招】

- ①不用烹調的料理，一定低碳！但要好吃、有滋味，食材要好外，調味料也很重要。如所使用的黑芝麻醬就超級好用，不論涼拌或拌麵，有畫龍點睛之用，料理只要水煮甚至不需烹調，拌上醬料就又香又美味！
- ②作為裝飾，增加口感層次的鮭魚、鮭魚卵也可以紅蘿蔔泥等取代。

## 黑芝麻 藍帶脆蝦卷

示範・食譜設計 /  
乾隆坊廚藝總監張立峯

### 【好食材 > 黑芝麻】



小小一粒黑芝麻，富含豐富的多元不飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸，如亞麻油酸、次亞麻油酸等及維生素E、鈣、鎂、鋅等礦物質；可以降低膽固醇中壞的膽固醇、提供完整的必須脂肪酸，可以防止皮膚病變、抗氧化，並降低心血管疾病的風險，對身體大有好處喔！



### 食材

草蝦仁 6 隻      蛋 1 顆  
花枝漿 30 克      黑芝麻 20 克  
豬板油 5 克      麵糊水(麵粉與水 1:1 調勻)  
春捲皮 6 張  
起司片 2 片  
火腿片 2 片

### 調味料

鹽 1 小池  
糖 1 小匙  
胡椒粉 少許  
米酒 少許

### 作法

- 1 先將蝦仁去腸泥，拍成泥狀，加入花枝漿、調味料、豬板油攪拌勻備用。
- 2 將起司、火腿切成 6 小片備用。
- 3 取春捲皮包入蝦漿餡，放入火腿起司片各一，捲好後以麵糊水封黏，如此包捲 6 條。
- 4 將包好的蝦捲，取一面沾滿蛋液，再沾上黑芝麻，入平底鍋，以小火、低溫、少油乾煎至金黃色，即可盛起、擺盤。



### 【好吃撇步】

- 1 食材選擇一定要新鮮，尤其是海鮮類。
- 2 以低溫少油乾煎時，火候控制需用柔火，才能避免外表煎黑了，而內部卻不熟。

### 【減碳妙招】

- 1 此道料理也可用油炸方式，但相對較為耗能。以健康、低碳為取向，用平底鍋少油乾煎，還能一鍋同時煎完。
- 2 所使用起司片、火腿片，也可以用南瓜薄片取代，鹹鹹甜甜的口感也很迷人喔！

## 優格沙律 金針卷

示範・食譜設計 /  
饌巴黎主廚江奇隆

### 【好食材 > 金針】



南投頭社盆地由於地勢低窪、排水不易，一年之中，處於濕地狀態的時日漫長。而金針耐旱又耐澇，即使豪雨沒頂，積水消退、又昂然挺立，反而因雨水充足、泥炭土含水量高，花蕾、嫩莖特別細嫩，口感一級棒！

金針盛產於夏、秋，不論生鮮或乾燥，均是摘取尚未開放的花蕾，吃來爽脆甘甜，而且營養豐富，含有蛋白質、維生素、β 胡蘿蔔素及鐵、鈣磷等，其鐵質更是菠菜的 20 倍、萵苣的 10 倍。



### 食材

乾金針花 50 克  
蘋果 1 顆  
熟綠竹筍 1 支  
小黃瓜 1 條

### 調味料

沙拉 2 大匙  
優格 1 大匙  
梅子粉 1/4 匙  
檸檬汁 少許

### 作法

- 1 將乾燥金針花泡水至軟，川燙、冰鎮、瀝乾備用。
- 2 熟綠竹筍、切成條狀，蘋果也切成條狀，泡鹽水備用。
- 3 小黃瓜刨成薄片。
- 4 用小黃瓜片將材料金針、綠竹筍、蘋果捲好，插上牙籤。
- 5 淋上優格沙拉醬即可。

### 優格沙拉醬

將調味料沙拉、優格、梅子粉、檸檬汁調勻即可。



### 【好吃撇步】

金針花在川燙時，加一點鹽和醋，可減少氧化，同時可藉由鹹味，凸顯出金針的甜味。

### 【減碳妙招】

整枝綠竹筍煮熟需耗不少瓦斯，使用節能鍋具來煮，就能省下瓦斯。

## 養生紅糟 涼拌絲瓜

示範・食譜設計 /  
饌巴黎主廚江奇隆

### 【好食材 > 絲瓜】



南投頭社盆地種植最多的作物，莫過於絲瓜。受惠於濕地有機泥炭土的滋養，所栽培絲瓜品質好，口感清甜脆嫩。絲瓜四季都有生產，以5至9月最盛產，是夏季常見蔬菜，富含水溶性膳食纖維、水分含量高、軟嫩清甜，是適合老人、小孩的好食材。



### 食材

絲瓜 一條(約 500 克)  
鮮香菇 3 朵  
蒜末 少許  
薑末 少許  
辣椒末 少許  
香菜 少許

### 調味料

紅糟醬 1 茶匙  
鹽 1/4 茶匙  
糖 2 茶匙  
香油 2 大匙  
辣油 1/2 匙  
味琳 1 茶匙

### 作法

- ① 絲瓜去皮、切成條狀。
- ② 鮮香菇切片。
- ③ 將絲瓜與鮮香菇燙熟，冰鎮後瀝乾備用。
- ④ 將蒜末、薑末、辣椒末以及調好的調味料拌入瀝乾的絲瓜與鮮香菇中，盛盤時放上香菜即可。



### 【好吃撇步】

- ① 川燙絲瓜時，水裡加一點鹽，可以保持絲瓜顏色翠綠。
- ② 若絲瓜口感想爽脆些，也可以不燙過，直接抓鹽，待出水後將鹽洗去、瀝乾後涼拌，或者將絲瓜去囊料理。
- ③ 選購絲瓜時，最好挑色澤翠綠，外觀飽滿、沒有變黑或外傷，手感沈重、輕輕觸壓感覺有彈性，表皮凹凸紋路明顯，尾端帶有花蒂者。

### 【減碳妙招】

絲瓜與鮮香菇都要川燙，但絲瓜比較慢熟，所以可以先將絲瓜放入滾水中，等有點熟度時，再加入鮮香菇一起川燙，熟時再一起撈起，就能節省瓦斯。

## 鹽霜低溫 香料里肌

示範・食譜設計 /  
饌巴黎主廚黃正福

### 【好食材 > 鹽】



早在民國 90 年，臺鹽已廢除曬鹽。然而在嘉義洲南鹽場，卻有一群人重新曬起鹽來，並依循季節的腳步，生產樣貌不同、口感殊異的鹽。

春日的南臺灣，已是豔陽高照，海水 3、4 天便可結晶成鹽，上方那層白色、片狀的結晶物稱為「鹽花」，最能凸顯食材的甜味；若是冬天，瓦盤田裡可見一塊塊的結晶鹽，即是霜鹽，由於結晶慢，鹽分高、礦物質多，適合烹調，也能用於醃製。



食材

里肌肉 20 兩  
蒜泥 1 大匙

調味料

洲南鹽霜 2 茶匙  
義大利香料 1 大匙

(坊間可買到一瓶裡綜合俄力岡葉、羅勒葉、迷迭香等多種香料的產品。)

紅糖 1 大匙

黑胡椒粗角 1 大匙

米酒 2 大匙

作法

- ① 將蒜泥及所有調味料調勻，浸泡里肌肉兩小時備用。
- ② 將里肌肉用耐熱塑膠帶綁好，放入攝氏 70 度熱水保溫桶內浸泡 1 小時熟成。
- ③ 1 小時後，取出已熟成的里肌肉，切薄片即可食用。



【好吃撇步】

- ① 吃不完的里肌肉可以繼續裝回袋中，放入冰箱保存。
- ② 里肌肉切片，搭配生鮮蔬食，風味也很讚喔！

【減碳妙招】

- ① 肉類用泡熱水熟成，屬低溫烹調方式，超級節能省瓦斯，而且還能呈現肉品的鮮嫩多汁口感。
- ② 除了里肌肉外，雞鴨牛肉等也很適合。不過要注意，得用常溫肉，且厚度不能太厚。

## 酒香鹽焗 生態蝦

示範・食譜設計 /  
饌巴黎主廚黃正福

### 【好食材 > 蝦】



嘉義洲南鹽場是適合鳥類覓食與棲息的濕地。為了保護得來不易的生態成果，鹽場周遭的農人、漁民，用更友善土地的方式栽培、養殖。如邱經堯兄弟倆採生態養殖無毒白蝦、虱目魚，魚塭不是一般常見的混凝土、而是長滿雜草與灌木的土堤構築而成。

他們以豆粉、下雜魚為飼料，菸草、茶粕充當消毒藥劑，採低密度放養，並維持魚塭多樣性生態，良性循環下，魚、蝦不必投藥也能「頭好壯壯」。



食材

生態蝦 10 隻

調味料

鹽 1 碗

米酒 2 大匙

作法

- ① 鍋內放入海鹽，加熱至滴入水能立即蒸發之溫度。
- ② 將白蝦排入熱鹽鍋中，淋上米酒後立即蓋上鍋蓋，利用米酒蒸氣及海鹽溫度熟化生態蝦即可。(約 1 分至 1 分半鐘，視蝦子大小而定。)



### 【好吃撇步】

- ① 用最單純、呈現食材原味的鹽焗方式，食材一定要新鮮、純淨，最能凸顯其鮮甜滋味。
- ② 帶磷、帶殼的魚貝類都可以用這種鹽焗方式來料理喔！
- ③ 如果不是買生態蝦，則所使用藥物可能殘留在蝦頭跟腸胰腺，食用前最好去除，或避免食用。而生態蝦則能放心淺嚐蝦膏的美味。

### 【減碳妙招】

鹽焗這種利用鹽的溫度悶熟食材的方式，不但節能，而且不需用油。