

佳作編號：007 何宗憲

主題：彩果嘉年華

名稱:金玉滿堂彩

1.先把豆腐打成泥,再加入芥末粉調味拌均勻,在鋪平後放入蒸籠蒸製5分鐘  
拿起備用 2.在用千層麵皮來做千層派,裡面是用九層塔蘑菇茄子包覆好下去  
烤 3.再把其他配料和裝飾品準備好備用 4.最後擺盤即可

意義:這道菜是已養身素食創意理念來烹調,用了許多蔬果來呈現,  
烹調時幾乎沒用什麼太多的調味和油,主要是以食材的原味來烹調

名稱:風色四果塔

1.奇異果.蘋果.哈密瓜.水梨.切丁拌入檸檬和蜂蜜備用 2.把紫地瓜和紅k削橄  
欖川燙備用 3.最後再把配料都準備好備用 4.先灑上時蘿草和黃椒末再放橄  
欖,水果丁壓模後在放上凍凍餅,在擺上木樹芽即可。

意義:這道菜是以水果來做前菜沙拉,水果拌入了蜂蜜和檸檬後讓整體感  
更提味,酸酸甜甜的口感非常清爽養身。

