

靜心小學

國際風、臺灣情—— 舌尖上的美味新「食」界

1.以世界美食認識其他國家是本隊的理念，希望能以舌尖品嚐來自世界美食，了解特色美食，二道菜餚分別是「夏卡蘇卡以色列番茄半熟蛋」以及「法式菇菇可麗捲」，用在地食材烹調出美味可口的異國料理。

2.許多孩子不愛吃番茄、紅椒、洋蔥、大蒜、香菇等蔬菜，因此在菜餚中加入這些蔬菜，佐以異國香料，並以不同於臺灣料理的方式進行烹調，讓孩子們也能享受蔬菜的不同口感。

夏卡蘇卡以色列番茄半熟蛋 Shakshuka-Eggs in Tomato Sauce

品名	數量	費用
洋蔥/紅椒	1顆	50元
友善蛋/大番茄/大蒜	6顆	180元
香菜/九層塔	1小把	40元
匈牙利紅椒粉	適量	
鹽/糖	2茶匙	
黑胡椒	1茶匙	
橄欖油	2湯匙	
番茄醬	1湯匙	

成本總計270元

法式菇菇可麗捲 Mushroom Crepe Rolls

品名	數量	費用
友善蛋	3個	
牛奶	1/4杯	50元
大蒜(切碎)	1/2湯匙	20元
洋蔥	1/2杯	20元
雞胸肉	600公克	100元
麵粉	2杯	30元
麵包粉	1杯	30元
香菇	1/2杯	

成本總計250元

烹調方法

- 1.下橄欖油，熱鍋後將切碎的番茄炒成番茄糊。
- 2.下橄欖油，熱鍋後將將切碎的洋蔥爆香炒至透明。
- 3.加入切丁的紅椒、蕃茄糊、大蒜拌炒後，小火煮。
- 4.加入鹽、黑胡椒、匈牙利紅椒粉、香菜調味。
- 5.在鍋內放入蛋，小火煮至半熟。
- 6.起鍋前放上切碎的九層塔。

烹調方法

一、製作餅皮

- 1.在大碗中加入雞蛋、牛奶和鹽，攪拌均勻。再加入麵粉混合至沒有結塊。加油並充分混合，直到油融入麵糊中。
- 2.在預熱的煎鍋中塗上油，麵糊倒入其中，均勻鋪開，小火兩面煎至淺金黃色。
- 3.可麗餅皮煎好後，放在旁邊備用。

二、製作內餡

- 1.雞胸肉切丁，加鹽、黑胡椒入味。
- 2.融化奶油後，加入大蒜、洋蔥拌炒，炒至洋蔥變軟、半透明。
- 3.加入香菇，煮2分鐘。加入雞胸肉拌炒，再以中低火煮熟。
- 4.加入鹽、黑胡椒、紅辣椒片、百里香及少許麵粉一起煮，煮至開始變稠。
- 5.肉汁變稠後，加入奶油和百里香。混合後冷卻備用。

三、煎可麗捲

- 1.將準備好的餡料放入可麗餅皮中折疊捲好。
- 2.將可麗餅外撒上麵粉，沾蛋液，再裹上麵包粉。
- 3.在鍋中加熱油，將可麗餅煎至酥脆並呈金黃色。

承辦單位：臺北市大安區古亭國民小學

協辦單位：臺北市私立育達高級中等學校 臺北市北投區清江國民小學

臺北市士林區士林國民小學

贊助單位：NEOFLAM 耐用富林股份有限公司 第一餐盒股份有限公司





夏卡蘇卡以色列番茄半熟蛋
Shakshuka-Eggs in Tomato Sauce



夏卡蘇卡以色列番茄半熟蛋

法式菇菇可麗捲
Mushroom Crepe Rolls