

河堤國小

多元文化隊

我們是台灣跟比利時的混血家庭，除了台式料理之外，家中爸爸也常掌廚，讓孩子熟悉爸爸日常家庭餐桌料理之外，也能解思鄉之情。

第一道料理其實來自北非，由於歐洲有著深厚的殖民歷史，各個族群交融，因此呈現出多元的菜色，其中也包含了阿拉伯料理。這道菜在台灣較為少見，我們對北非文化的了解也不深，因此希望藉由這道料理，讓大家有機會更了解異國料理家常風味。

第二道料理用的是比利時家中常用的香料粉來醃漬雞胸肉，這香料粉能快速讓雞胸肉入味，是職業婦女的好幫手。搭配有機菇及櫛瓜就能色彩豐富的擺盤，讓孩子食指大動。這料理簡單好做，家中四年級女兒能自行操作八成，親子一起做菜增進情感。

夏卡蘇卡佐手桿餅皮

品名	數量	費用
牛番茄	450公克	90元
紅椒	200公克	55元
洋蔥	1顆	30元
蒜頭	3瓣	8元
中筋麵粉	300公克	20元
歐芹	1把	30元
友善蛋	4顆	
水	200c.c.	

成本總計233元

歐式嫩煎雞胸佐綜合菇

品名	數量	費用
去皮雞胸肉	300公克	169元
櫛瓜	1條	45元
蒜頭	2瓣	5元
奶油	5公克	10元
萵苣	2片	15元
中筋麵粉	10公克	1元
友善蛋/綜合有機菇	1顆/1包	
水	20c.c.	

成本總計245元

烹調方法

- 1.將麵粉及水跟少許鹽揉成麵糰，靜置30分鐘後，將麵糰分成五等分球狀，待15分鐘後，開始塑型，完成後煎熟即可。
- 2.先將洋蔥及紅椒切丁、牛番茄去皮切塊、拍蒜頭備用。
- 3.將洋蔥及紅椒先炒約10分鐘，加入紅椒粉及孜然後，繼續翻炒，再加蒜頭炒兩分鐘即可。再加入牛番茄塊開始調味並拌炒，最後打入四顆蛋，待兩分鐘後關火，再悶五分鐘。
- 4.呈盤撒入歐芹裝飾，再旁擺上手擀麵皮即可搭配品嚐。

烹調方法

- 1.將雞胸肉用綜合香料粉醃製，接著將肉沾上由中筋麵粉、蛋和水調製的麵糊，並煎至熟透。
- 2.接著，將有機菇去蒂洗淨，蒜頭切末，熱鍋放入奶油和蒜末炒香後，加有機菇並調味。
- 3.最後，將櫛瓜切片，與橄欖油、白胡椒粉和鹽拌勻後，放入鍋中煎熟即可。
- 4.將萵苣鋪在盤底，放上雞胸肉擺盤，再將有機綜合菇及櫛瓜擺上，即可品嚐。

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





歐式嫩煎雞胸佐綜合菇





歐式嫩煎雞胸佐綜合菇

夏卡蘇卡佐手桿餅皮