

番茄烹藝競賽食譜～冠軍篇

● 彭金勇

心干寶貝戀茄情（前菜番茄干貝）

材料：牛番茄和黃番茄各2個、黑橄欖8個、干貝8個。

調味料：果凍汁（柴魚湯250公克、吉利丁片10片、鹽1小匙、黑胡椒粉半小匙）、

醬汁（黑醋3大匙、梅粉1小匙、黑胡椒粉半小匙、糖1大匙）。

做法：1.番茄切半，挖除果肉。

2.干貝煮熟（水開熄火浸泡熟）、片開切丁，黑橄欖切丁（8小塊）加少許鹽、胡椒調味，放於番茄內稍壓置碎冰塊上（冰塊先挖個凹洞）。

3.吉利丁片先用冷水浸泡，再放入加少許鹽的柴魚湯內熬煮至濃稠狀、離火降溫至不燙手（約30度），再用大湯匙將稠汁放入2.料上至滿稍溢出。

4.將3.料之半個番茄成品各切成3片排盤裝飾即成。



綠玉盎然春正濃（番茄糖醋雞球）

材料：綠色長番茄12個、雞胸肉200公克、油適量。

調味料：調味料A（梅粉1小匙、黑醋1大匙、黑胡椒1小匙、醬油半小匙）、太白粉1大匙。

調味料B（番茄醬3大匙、糖2大匙、蘋果醋1大匙、鹽半小匙）。

做法：1.先將番茄去頭尾剖開切薄片排在盤角當裝飾。

2.雞胸肉洗淨皮朝下，將肉刮成泥狀，加鹽、太白粉拌均勻甩打。

3.挖除番茄果肉滴乾汁液，將1.料塞入番茄洞內抹平。

4.將調味料A煮溶，加太白粉勾芡（盤底裝飾用）。

5.用溫油炸熟2.料，取出番茄皮，將油滴乾，排盤。

6.用少許油將調味料B煮溶加少許太白粉勾芡淋在4.上。裝盤裝飾即成。



干絲茄香美味盅

材料：牛番茄4個、細麵線100公克、蛋黃2個、蝦泥400公克、花枝漿120公克、生菜150公克。

醬汁：黃番茄肉80公克、芒果肉50公克、橙汁30公克、煉乳30公克、沙拉200公克。

- 做法：1.番茄去頭、尾、籽切1.5公分環狀。
2.蝦泥、花枝漿加鹽、胡椒粉、太白粉拌勻甩打成粘稠狀，做成圓球形鑲入番茄圈內，一面微凸。
3.麵線拉直做成小圈圈。
4.將2.料沾上蛋黃液放於麵線圈上。
5.平底鍋放油，將成品用小火煎熟（兩面呈淡咖啡色）。
6.生菜切細絲泡冰水待用。
7.將所有醬汁材料用果汁機打過放於盤底做盤飾。
8.將6.料做盤底，放上5.成品裝飾即成。



晶瑩剔透雪中紅

材料：中紅色番茄12個、玻璃燕150公克。

調味料：梅子12個、糖300公克、水300公克、桂花醬30公克。

醬汁：黃番茄果肉50公克、薑黃粉、黃玉米粒100公克、煉乳1大匙、鹽少許。

- 做法：1.玻璃燕（燕窩熬煮8小時）滴乾水分，冰涼。
2.梅子先加水熬煮出味，加桂花醬、糖煮溶拌上1.料，滴乾水分。
3.紅番茄去頭底切平、去籽肉，倒扣在餐巾紙上。
4.將調味好的玻璃燕裝在番茄盅內成凸狀。
5.醬汁用果汁機打勻舖盤底，放上4.料即成。



金勇雙茄極品鍋

材料：紅色和黃色小番茄各200公克、子排300公克、肉醬半罐、大蒜2根、芹菜1根、香菜少許。

調味料：糖2小匙、鹽2小匙、白胡椒少許、香菇精2小匙、水6杯

- 做法：1.子排用小火熬煮40分鐘。
2.川燙去番茄皮。
3.肉醬加入排骨湯內再煮8分鐘、加入2.和調味料。
4.蒜剖開切段、芹菜、香菜切段。
5.把蒜、芹菜放入湯鍋內煮開，後加上香菜試味即成。

