

# 讓營養午餐變好吃的

## 神奇秘技



中華民國餐盒食品商業同業公會全國聯合會  
團膳廚師委員會主任委員

講師 周維民 (小周師)





# 講師簡介

曾任 節目製作人 總編輯 主持人 食譜作者  
現任 食家安總經理特助  
全聯會團膳廚師委員會主任委員

食譜著作共7本 (3本營養午餐專書)

臺灣國產魚鮮美味料理精選(2022/12出版)

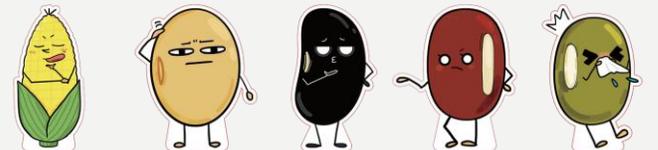
小周師讓料理變好吃的神奇秘技(2023/11出版)

臺灣好糧報到(2024/07出版)



# 設計料理之前 先了解料理的本質

- 16年的節目 麻婆豆腐為何做了10次
- 料理的本質是心理學
- 針對需求 滿足需求才是料理



# 理解食用者的心情 才有恰當的料理

- 上了四堂課的學生
- 被鐵內襯封印的料理
- 符合期待是剛好 超越期待是太好
- 用身體記憶實際的需求 才能剛剛好





# 料理的安排原則

- 每日一道菜有記憶點就很棒
- 味道有對比 讓人忘不了你
- 創意來自**80%**的傳統(洋蔥+燒肉的千變萬化)
- 了解當下主客觀 提供符合需求的組合

# 打開腦袋想菜單

- 以高鈣食材為例-油菜
- 先思考油菜不為人知的深層關係-  
孩子不愛 風味微苦 纖維太長 鈣質多多  
幫助鈣質吸收 當下天氣狀況 當下社會流行  
食材可能樣態 孩子喜愛模式  
成本考量 異國對應料理應用...
- 挑選可行性最高的組合
- 最重點-孩子愛吃 不是高鈣要吃



# 團膳料理美味順序

- 吃完蚵仔麵線剩什麼味
- 知道食用者的心情  
才能找到正確的順序
- 團膳料理的正確順序  
色 香 味 誰 第一



# 團膳料理美味邏輯

- 好味是組裝出來的
- 不要用正常工序看待團膳料理
- 如何把缺點變優點



# 香氣的組裝

## 《天然的香氣 越煮越少》

- 分段下香氣食材 EX 黑胡椒豬柳
- 質量越大 越能保存香氣 EX 照燒雞
- 注意西式乾燥香料 EX 番茄紅醬
- 小心過度單一鮮明的香氣EX迷迭香



# 味道的組裝

## 《同樣的味道 都需要有兩個才不會膩》

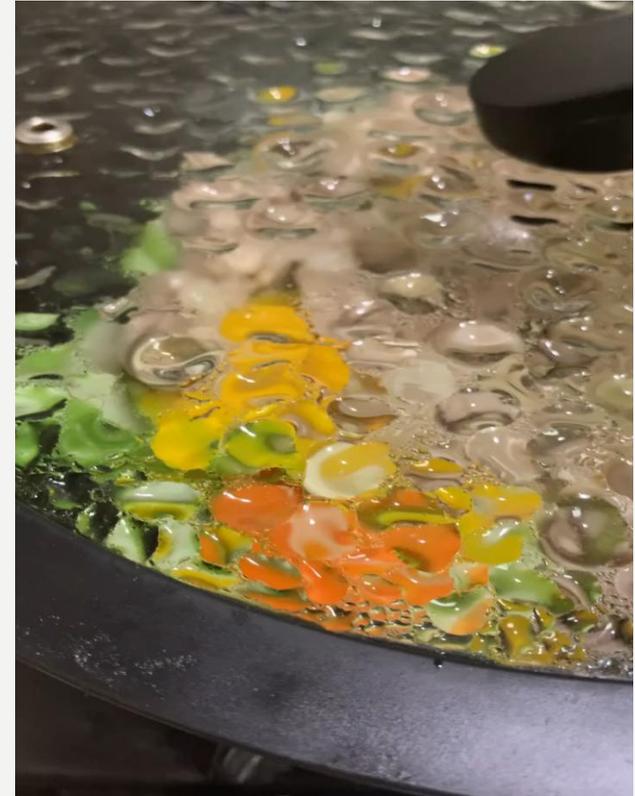
- 人工調味的堆疊 EX 品牌合作很重要
- 甜味的堆疊 EX 調味甜 食材甜
- 酸味的堆疊 EX 變化多端的糖醋味
- 特別範例 調合醬油膏



# 呈現的組裝

## 《鐵內襯裡 如何抬頭做人》

- 落差造成的立體感 EX 卦薯 玉米段
- 善用天然食材彌補色差 EX 紅蘿蔔 玉米
- 用法式鹹派概念 讓青菜更好吃!
- 過度勾芡為何會有後遺症？



# 善用輔具 豐富料理

- 烤箱可以是”旨味製造機”
- 均質機只是輔具
- 大黑鍋的更多可能



# Q & A





# 感謝聆聽

