

## 一、新創動機

我的爸爸很喜歡吃蛋，總是在早上起床的時候煮蛋來吃，不過因為他很忙，為了陪我們他每天都要高雄、嘉義通勤，5:30 就要起床的他早上能吃飯的時間很少，總是快速煮個水煮蛋吃完就出門了。但其實爸爸是個很重視飲食的人，不過總是沒有時間能為自己準備豐富的早餐。

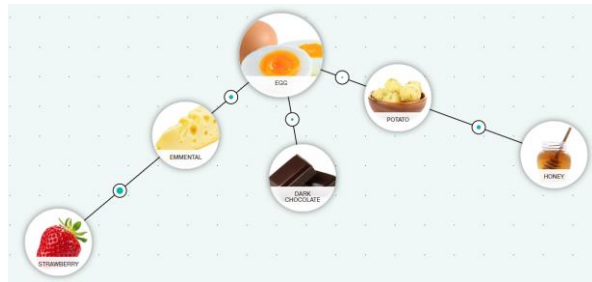
因此我想要設計一道新菜色作為爸爸的早餐，能在前一天晚上將大部分食材準備好，起床後也不用太多的準備時間，有豐富的營養又不會口味太重，幫爸爸補充好能量，讓他能用好的心情開始每一天。

## 二、步驟

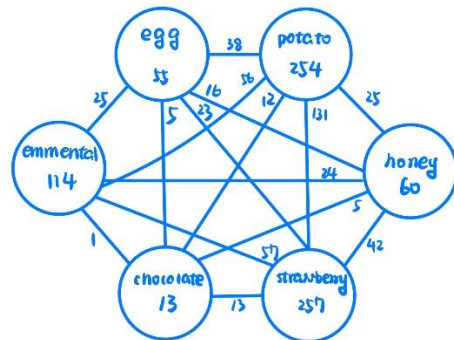
### (一) 食材選擇

我是透過 FoodPairing 以及 FlavorDB 選擇食材搭配，在選擇蛋的時候我發現他可以與馬鈴薯搭配，且馬鈴薯也能作為主食，因此這道菜的主要 2 個食材就此定下。接著我發現蛋與起司、巧克力也能有很好的搭配，並且剛好這 2 道食材也是爸爸非常喜歡的，所以我就將起司、巧克力加入食材選擇內。接著，我還選用了能與起司有很好的搭配的水果—草莓，讓爸爸能吃一些水果均衡營養，同時我還選好了最後一樣食材—蜂蜜，為整道菜色點綴一些甜味。

FoodPairing 食材搭配：



FlavorDB 香氣搭配：



註：FlavorDB 香氣搭配圖中圓圈內是該食材的香氣分子總數，邊為 2 食材共享的香氣分子數

### (二) 食材準備

1. 一小瓶蜂蜜
2. 兩顆雞蛋
3. 一顆馬鈴薯
4. 適量巧克力
5. 適量起司
6. 三顆草莓

### (三) 食材料理

因為要避免讓爸爸在出門前花太多時間準備早餐，因此我的料理步驟分為前天晚上以及當天早上。

前天晚上：

1. 將馬鈴薯去皮後清洗乾淨，放入冰箱備用。
2. 將草莓蒂頭切除，挖空中心部分，填入起司跟巧克力。

當天早上：

1. 將水煮沸後放入雞蛋、馬鈴薯，鍋子上方用碗放些許起司，讓起司可以在蒸氣的溫度下融化。水中加入少許鹽巴，約 10 分鐘將雞蛋煮至全熟後撈出。再 5 分鐘後馬鈴薯煮至軟化，可以插入叉子而不感受到阻力後撈出。
2. 將雞蛋對半切開，挖出蛋黃，放一旁備用。
3. 將馬鈴薯加入蛋黃壓成馬鈴薯泥，再加入融化的起司，變成起司馬鈴薯泥蛋沙拉。
4. 將起司馬鈴薯泥蛋沙拉捏成球狀，塞入蛋中取代蛋黃，將蛋白合上變回蛋的形狀。
5. 從冰箱中取出草莓起司巧克力、蜂蜜，將步驟 4 中的蛋放在盤子上，旁邊擺上草莓起司巧克力，在草莓上淋上蜂蜜，一道美味的輕食料理完成！

### (四) 料理命名

料理方式我想了很久，讓食材可以搭配起來又天馬行空、富有創意，並且這道料理是一道早餐，所以我決定將其命名為「草莓與蛋的白日夢」。

### 三、心得

我覺得這次的期末報告非常有趣，透過香氣搭配創造新的料理，發想料理步驟，讓我能用美味的料理幫爸爸填飽肚子。並且透過這次的期末報告我也學習到原來食譜搭配的箇中奧妙是透過香氣搭配，只要共享香氣分子，就會是好的搭配，就能製作出好的料理。下次回到高雄時，我要將這道精心設計的料理獻給爸爸，如果我能成功早上 5：30 起床的話.....

### 四、參考資料

食材搭配、選擇：

<https://www.foodpairing.com/>

<https://cosylab.iiitd.edu.in/flavordb/>

報告架構：

<https://cge.site.nthu.edu.tw/p/406-1573-257602,r10260.php>