

臺東區農特產經典美饌

文/圖 吳菁菁、鍾瑞臨、黃德發

香椿游走避風塘

材 料：鱈魚肝2盒、洋蔥絲6兩、白芝麻3g、香椿末、蔥白末、紅蘿蔔泥及蒜末各12g。

調味料：柴魚醬油25c. c.、礦泉水45c. c.、米醋30c. c.、味霖15c. c.、香油5c. c.、鹽3g、七味粉1g(綜合調均勻)。

作 法：①洋蔥切絲泡冰水30分後瀝乾冷藏。

②香椿及蔥白切末、蒜切片、紅蘿蔔磨泥去汁。

③洋蔥絲鋪盤上置鱈魚肝，淋上已調勻之調味料。

④最後鋪上蔥白末、紅蘿蔔泥、蒜末、香椿末，並灑上白芝麻與七味粉即可。



蝶影飛舞香椿情

材 料：蝦泥8兩、杏仁片2兩、牛蒡1/2條、荸薺12粒。

副 料：薑末15g、蔥白末15g、太白粉10g、香椿末20g。

調味料：白胡椒粉3g、雞粉12g、香油10c. c.、米酒10c. c.。

盤飾物：冬粉1/2把、青菜葉絲2兩、金瓜絲3兩。

作 法：①牛蒡切條段泡醋冰水、荸薺剝末。

②蝦泥拌上荸薺末、副料、調味料均勻，包裹牛蒡條再插上杏仁片下鍋炸熟。

③盤飾料炸熟置盤後擺上②料即可。

※沾醬可用香椿末加蒜末與醬油、礦泉水調均勻。



情定石榴樹豆心

材 料：雞蛋3粒、樹豆2兩(若是已發漲好的或熟的就要4兩)、芹菜1顆。

醬汁料：細味噌1兩、味霖75c. c.、蒜頭1兩、蔥1兩、白芝麻10g、胡麻醬20g(全部用果汁機打均勻)。

作 法：①蛋加水15c. c. + 太白粉10g + 鹽3g打勻煎蛋皮。

②芹菜汆燙後泡涼撥絲。樹豆煮熟乾略炒一下。

③醬汁打攪均勻拌樹豆。

④用蛋皮包裹③料，最後用芹絲捆綁即可。



樹豆邂逅傾城戀

材 料：樹豆2兩、蟹腿肉8兩、芹菜葉8g、蔥白花10g、洋蔥末2兩、蒜末15g、黑胡椒粉(粗)5g。

調味料：鹽巴6g、七味粉(唐辛子)3g。

作 法：①樹豆煮熟泡冰水至涼、瀝乾。

②蟹腿肉汆燙熟泡冰水至涼、瀝乾。

③洋蔥末拌蒜末、黑胡椒粉、鹽、蔥白花、芹菜葉碎，再拌上①、②料，灑上七味粉即可盛盤上桌。



ISSN 1023-876X



9 771023 876002

GPN: 025392880010

定價: 25元

統 一 編 號

025392880010