

# 序

植物一直在人類飲食生活中扮演著重要的角色，平時習慣在傳統市場或是超級市場購買蔬菜的我們，往往忽略了在山野中也有許多的野生植物可供人類食用，而這些含有特殊成分的藥用及保健植物，不但味美而且營養價值也高，採回家後經適度烹調也能成為桌上佳餚。

今年度的地方料理競賽為迎合現代人追求健康養生的目標，特別選出幾樣臺東地區常見的保健植物，包括：昭和草（飛機草、山萵蒿）、馬齒莧（豬母乳）、狗肝菜（六角英）、何首烏、山藥及肉桂等，作為烹藝競賽主題，每組製作出3道6人份菜餚或湯品及甜點。評分標準要恪守「低油、低糖、低鹽、高纖、高鈣」的烹飪原則，儘量除去其中的苦味及澀味外，還要保留原有的鮮嫩及特殊的野香味，這種要求對所有想勝出的參賽選手而言確實是一項挑戰。經過評審團仔細品評後，選出臺東區夏季組「養生保健植物餐」及冬季組「養生保健植物餐」的冠軍各一組、亞軍及季軍各二組、殿軍各三組。各界烹藝巧手在此次競賽中紛紛表示有了此次互相觀摩學習的機會，收穫滿滿不虛此行。

為了讓更多消費者與餐飲業者分享保健植物在烹調上有更多的創意與變化，特將得獎的作品彙編成冊，期望藉以廣為流傳並推廣運用。

行政院農業委員會  
臺東區農業改良場

場長 *陳文雄* 謹識

九十七年十二月



# 目錄 Contents

- 01 書名頁
- 02 序文
- 03 目錄
- 05 得獎名單

## 夏季組

- 07 冠軍  
臺東地區農會



- 10 亞軍  
太麻里地區農會



- 13 亞軍  
關山鎮農會



- 16 季軍  
成功鎮農會



- 18 季軍  
鹿野地區農會



- 20 殿軍  
東河鄉農會



- 22 第四名  
鹿野地區農會



- 24 殿軍  
臺東市公所



- 26 創意獎  
國立成功商業  
水產職業學校



- 27 創意獎  
成功鎮農會



- 28 創意獎  
國立臺東專科  
學校餐旅管理科



- 29 創意獎  
池上鄉農會



- 30 佳作  
長濱鄉農會



- 31 佳作  
國立臺東專科  
學校食品加工科



# 目錄 Contents

## 冬季組

32 冠軍

臺東地區農會



35 亞軍

國立臺東專科學校  
學校食品加工科



38 亞軍

臺東市公所



41 季軍

成功鎮農會



43 季軍

臺東地區農會



45 殿軍

東河鄉農會



47 殿軍

東河鄉農會



49 殿軍

太麻里地區農會



51 創意獎

成功鎮農會



52 創意獎

太麻里地區農會



53 創意獎

國立臺東專科學校  
學校食品加工科



54 創意獎

池上鄉農會



55 佳作

國立成功商業  
水產職業學校



56 佳作

關山鎮農會





# 夏季組

## 養生保健植物餐地方料理烹藝競賽

### 名次

### 參加單位

### 選手

冠軍	臺東地區農會	林鳳玉、林秀妹
亞軍	太麻里地區農會	蔡順安、吳彥德
亞軍	關山鎮農會	邱寶珠、蘇素月
季軍	成功鎮農會	向貴妹、林秀珍
季軍	鹿野地區農會	郭春月、潘秋梅
殿軍	東河鄉農會	胡天香、楊玉樹
殿軍	鹿野地區農會	徐瑞玫、林含笑
殿軍	臺東市公所(巴布麓社區)	溫黃三妹、陳秀美
創意獎	成功鎮農會	曾秀蓉、廖秀蘭
創意獎	國立成功商業水產職業學校	楊靖柔、劉益昇
創意獎	國立臺東專科學校餐旅管理科	徐珮芬、趙唯材
創意獎	池上鄉農會	鄭秋梅、潘秋梅
佳作	長濱鄉農會	潘惠玲、潘阿美
佳作	國立臺東專科學校食品加工科	吳錦華、陽佩珊



# 冬季組

## 養生保健植物餐地方料理烹藝競賽

### 名次

冠軍  
亞軍  
亞軍  
季軍  
季軍  
殿軍  
殿軍  
殿軍  
創意獎  
創意獎  
創意獎  
創意獎  
佳作  
佳作

### 參加單位

臺東地區農會  
國立臺東專科學校食品加工科  
臺東市公所(南島採集館)  
成功鎮農會  
臺東地區農會  
東河鄉農會  
東河鄉農會  
太麻里地區農會  
成功鎮農會  
太麻里地區農會  
國立臺東專科學校食品加工科  
池上鄉農會  
國立成功商業水產職業學校  
關山鎮農會

### 選手

游李桂梅、鄭寶霜  
戴宇涵、劉欣宜  
郭秋勳、黃美江  
吳玉英、林美雲  
林鳳玉、林秀妹  
胡天香、楊玉樹  
蔡素霞、林月梅  
林美麗、許美恩  
黃妍珍、蘇婕媖  
蔡順安、吳彥德  
劉姿彥、劉姿利  
張桂月、林秀琴  
林約瀚、許閔翔  
邱寶珠、徐貴花