



創意獎



參賽單位：
國立臺東專科學校餐旅管理科

參賽人員：鄭璋玲（領隊）
徐珮芬、趙唯材

◆主材料：

昭和草	40公克
中筋麵粉	200公克
馬齒莧	30公克
鯛魚片	85公克
鳳梨片	2片
洋蔥	50公克
小番茄	12粒
吻仔魚	20公克
薑	少許
酒	少許
糖	1匙
醋	1匙
番茄醬	1匙
太白粉水	少許

夏季組

養生保健植物餐



袖裡乾坤

◆製作方法：

1. 昭和草洗淨打汁備用，與麵粉、水調成麵糰。
2. 鯛魚片、鳳梨片、洋蔥切丁，下鍋炒並調味成內餡。
3. 將麵糰均分成小份，包入2。
4. 小火煎熟。
5. 將小番茄挖空。
6. 將馬齒莧、吻仔魚與薑切碎備用。
7. 炒香2。
8. 將3填入小番茄中。

◆心情手札：

在臺東的餐廳裡，偶爾可以看到昭和草和馬齒莧的料理，但多數不是裹粉油炸，就是川燙清炒或放入火鍋中煮煮，這次在構想菜單時，經過討論，以鍋貼及鑲小番茄的方式呈現，一次可以嚐到兩種不一樣的口感滋味，融入了野菜的高纖與魚類高鈣的特點，希望能帶給大家耳目一新的感覺。