



佳作



參賽單位：長濱鄉農會家政班

參賽人員：嚴美玲（領隊）

潘阿美、潘惠玲

◆主材料：

狗肝菜	500公克
水餃皮	1200公克
豬絞肉	500公克
魷仔魚	200公克
豆腐	300公克
蔥末	30公克
芹菜末	30公克
醬油	5大匙
雞粉	1大匙
香油	2小匙
米醋	1小匙



招財元寶

◆製作方法：

1. 取狗肝菜葉子部分洗淨切碎與所有材料一起攪拌，加入雞粉與1小匙醬油、1小匙香油調味。
2. 餃子皮包餡料捏成元寶狀，燒一鍋水將水餃煮熟。
3. 醬汁：將4大匙醬油、米醋、香油調勻即可。

◆心情手札：

上星期沒睡好火氣大，牙齒痛到沒辦法專心做事，診所看了也沒好。剛好有位對藥用植物略懂的長輩，他說有一植物叫六角英(狗肝菜)將其莖葉煮茶水喝有點效果，回家便煮來喝喝看，味道不怎麼好喝耶。正好那天家人提議包水餃吃，心裡想著煮成茶水不好喝，那就把它加進餡料中可能多少會有點效果吧！就這樣把它包進餃子裡，味道還不錯喔。炎炎夏日，不妨吃點有藥效的植物料理，又有消炎、解熱的功效。

夏季組

養生保健植物餐