



佳作



參賽單位：
國立臺東專科學校食品加工科

參賽人員：蕭惠琴（領隊）
吳錦華、陽佩珊



◆主材料：

馬齒莧	50公克
八寶豆	300公克
海苔	12片
白薏仁	300公克

◆製作方法：

1. 馬齒莧水煮榨汁。
2. 再將白薏仁水煮一小時（水是馬齒莧汁+水）。
3. 將煮好白薏仁平鋪於海苔上，在鋪一層八寶豆，捲至圓柱，對半切，即可。
4. 盤飾。

◆心情手札：

還記得，小時後我的媽媽都會做壽司給我們吃，那個味道，我記憶猶新，但長大之後因為家庭因素，我搬家了，之後吃到的壽司不再有懷念的味道，我想是因為裡面少了愛心和健康吧！所以我決定試著把媽媽給我的味道努力做出來，讓家人吃的健康，快樂的回味，也希望藉由此次比賽，讓更多人享用它。



夏季組

養生保健植物餐