



冠軍



冬季組

養生保健植物餐

參賽單位：臺東地區農會家政班

參賽人員：邱愉淨（領隊）

游李桂梅、鄭寶霜



金杯玉珠



◆材料：

白山藥	200公克
紫山藥	200公克
甜豆仁	200公克
素鮑魚	200公克
香菇	200公克
菲菜花	12支
芹菜末	適量
美生菜	1棵
鹽	少許
糖	少許
肉桂粉	少許
三島香鬆	少許
胡椒粉	少許
薑末	少許

◆製作方法：

1. 所有材料切丁川燙備用，菲菜花川燙。
2. 美生菜用RO水洗淨泡水備用。
3. 起油鍋爆香香菇、薑末加入川燙好的材料，加入調味料快炒，起鍋裝入高腳杯與美生菜、菲菜花裝飾。

◆心情手札：

從小看著母親為了我們的三餐煩惱，連飯都很少好好的吃一頓。一直到了現在，日子過的比較好了，卻發現母親的身體已經大不如前，不能盡情的享用喜愛吃的食物。一想到這裡，心中便難過了起來。為了能讓母親能毫無顧慮的享用美食，在這道菜裡，我們選用了母親愛吃的鮑魚以及蔬菜。同時顧慮到了母親的身體，所以特別在料理中，添加了山藥，以及肉桂一同下去熬煮。在設計上還考慮到了因為母親年紀已大，牙齒也不是很好，所以將所有的材料切成細丁，用蔬菜包起來方便食用。這樣一來可以讓母親吃的健康、安心。

品極泰來



◆材料：

白山藥	400公克
紫山藥	400公克
枸杞	少許
何首烏	少許
綠花椰菜	適量
鹽	少許
糖	少許
太白粉	少許

◆製作方法：

1. 何首烏與枸杞燉高湯備用。
2. 白山藥、紫山藥做出太極形狀。
3. 花椰菜川燙備用。
4. 白山藥與紫山藥加入高湯1蒸熟。
5. 取白山藥、紫山藥與花椰菜排盤。
6. 藥膳高湯勾芡淋上5。

甜蜜蜜



◆材料：

紫山藥	300公克
銀耳	50公克
蓮子	100公克
桂圓	100公克
紅棗	100公克
枸杞	適量
何首烏	適量
冰糖	適量

◆製作方法：

1. 山藥洗淨切丁備用。
2. 銀耳洗淨切丁備用。
3. 何首烏熬湯後放入所有的材料煮熟加入冰糖調味倒入盅裡排盤。