



亞軍



冬季組

養生保健植物餐



參賽單位：

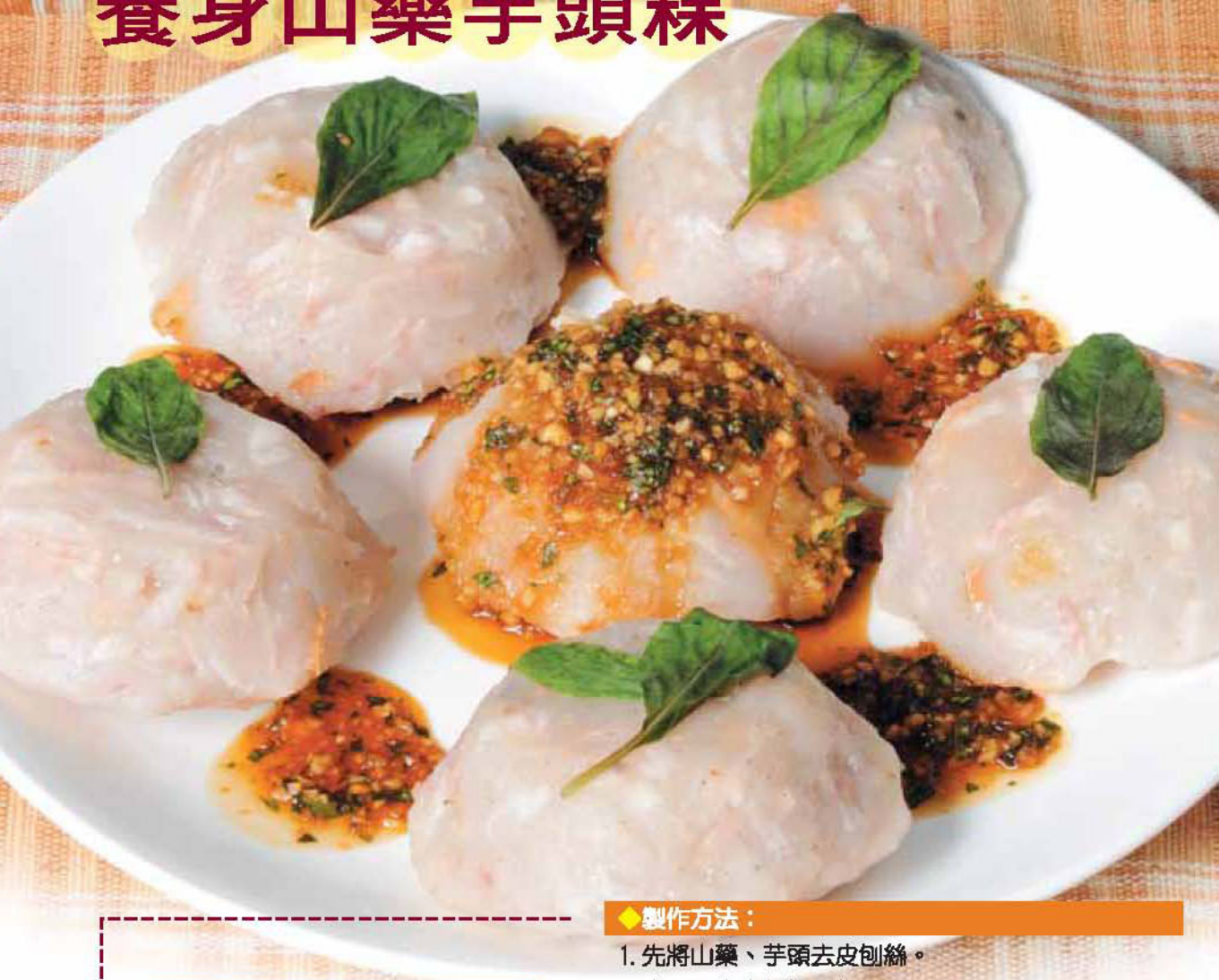
國立臺東專科學校食品加工科

參賽人員：蕭惠琴（領隊）

戴宇涵、劉欣宜



養身山藥芋頭糰



◆材料：

山藥	90公克
芋頭	60公克
在來米粉	300公克
蝦米	15公克
水	1200C. C.
香油	20公克
胡椒粉	1匙
鹽	2匙
高鮮蔬果粉	1匙

◆製作方法：

1. 先將山藥、芋頭去皮刨絲。
2. 水與在來米粉攪拌勻。
3. 熱鍋將油放入爆香蝦米，放入調味料，將山藥芋頭絲放入拌炒。
4. 水滾放入在來米粉漿煮至糊化。
5. 將糊化的山藥粉漿製入模型內蒸熟，約15分鐘。
6. 待涼，脫模即可食用。

◆心情手札：

這是第一次用山藥來料理食物，新鮮有趣！奶奶年紀大了又患有糖尿病，她喜歡吃糰，我就突然想到把芋頭糰，換成山藥芋頭糰，不油不膩又不會甜，適合老人家食用。紫色山藥看起來好漂亮，做成糰也是紫色的，不論是口感、香味、色澤都很吸引人，會讓人想大快朵頤，不論是當正餐或點心都適用！真是一道好吃養身又可以輕鬆做的芋頭山藥糰。

肉桂黑糖糕



◆材料：

肉桂粉	5公克
太白粉	50公克
糯米粉	50公克
低筋麵粉	300公克
泡打粉	15公克
黑糖	230公克
溫水	500C. C.
葡萄乾	15公克
白芝麻	5公克

◆製作方法：

1. 黑糖加入溫水中泡溶。
2. 加入材料拌勻。
3. 加入葡萄乾拌勻。
4. 倒入容器中，大火蒸20分鐘即可。

何首烏菇菇鍋



◆材料：

何首烏	70公克	冬粉	50公克
杏鮑菇	120公克	枸杞	60公克
秀珍菇	100公克	甘草片	30公克
金針菇	100公克	紅棗	30公克
柳松菇	130公克	鹽巴	2匙
大白菜	200公克	高鮮蔬果粉	1匙

◆製作方法：

1. 杏鮑菇切薄片，備用。
2. 冬粉煮熟，分裝入碗中。
3. 煮滾熱水將甘草片、枸杞、紅棗、高鮮蔬果粉及鹽巴煮至香味散出。
4. 放入杏鮑菇以中火煮熟，依序放入其他菇類煮至熟，撈出排盤。
5. 大白菜置入藥材湯中，煮熟撈出排盤。
6. 將何首烏置入藥材湯熬煮至香味散出，倒入碗中即可。