



亞軍



冬季組

養生保健植物餐

參賽單位：

臺東市公所(南島採集館)

參賽人員：陳淑芳(領隊)

郭秋勳、黃美江



月桂飄香



◆材料：

地瓜	2斤
糯米粉	1斤
假酸醬葉	15葉
月桃葉	15葉
肉桂粉	適量
山藥	1斤
培根	300克

◆製作方法：

1. 將地瓜蒸煮、煮熟後去皮壓成地瓜泥，取300克地瓜泥溶入糯米粉中作成地瓜麵糰。
2. 另將300克地瓜泥，加3匙肉桂粉混合成地瓜餡，再以地瓜麵糰包入地瓜餡，揉成橢圓狀包覆假酸醬葉，最後以月桃包成長方條型以綿繩綁妥，最後蒸籠炊煮即可。
3. 山藥切成長條狀，放入鹽水中備用。
4. 取一片培根捲山藥成長條狀，備油鍋將山藥培根卷四面翻煎，約金黃色即可起鍋。
5. 粗梨切絲擺盤放入山藥培根卷，四周以地瓜阿栢擺盤裝飾即可。

◆心情手札：

月桃葉的香氣，假酸醬葉的滑潤口感，月桂的淡淡幽香，纖細口感，顛覆傳統阿栢的油膩，以地瓜的輕食，讓人產生一種複雜的心情，但卻是十足的美味。

昭和蝦燴何首烏



◆材料：

活蝦 1斤
何首烏汁液200C. C.
昭和草 半斤
西瓜 1斤
香蕉 2條

◆製作方法：

1. 活蝦剪去蝦腳、蝦鬚去腸泥等洗淨並川燙、冰鎮備用。
2. 何首烏汁液、昭和草混合以果汁機攪拌均勻。
3. 西瓜、香蕉切片擺盤，再取冰鎮蝦依序放置兩旁、最後將2料淋上冰鎮蝦尾上1/2處即成。

何首烏茶凍



◆材料：

何首烏 100克
黑棗 20粒
紅棗 20粒
洋菜 適量

◆製作方法：

1. 將首烏、黑棗、紅棗入2000C. C. 開水，放入電鍋蒸煮跳起即可。
2. 取出1過濾取其汁液1000C. C. 入洋菜適量，加熱煮開待洋菜溶解即可。
3. 趁熱到入模型，放涼完成何首烏茶凍。