



# 季軍



參賽單位：成功鎮農會家政班  
 參賽人員：陳惠美（領隊）  
 吳玉英、林美雲



## 山藥蔬果養生捲

### ◆主材料：

- 全麥春捲皮6張
- 紫色山藥 500公克
- 苜蓿芽 100公克
- 紅蘿蔔 100公克
- 南瓜泥 50公克
- 芭樂 80公克
- 蘋果 100公克
- 小黃瓜 60公克
- 葡萄乾 20公克
- 海苔 1張
- 炒熟的松子30公克
- 三寶粉 1小匙
- 大豆卵磷脂1小匙
- 小麥胚芽 1小匙

### ◆製作方法：

1. 紫色山藥切絲略燙一下瀝乾水份備用。
2. 紅蘿蔔切絲，小黃瓜切條狀芭樂去籽切絲，蘋果去籽切條狀，苜蓿芽洗淨，以上蔬果都要用冷水開水沖洗一遍，蘋果用薄鹽水浸泡一下全都徹底瀝乾水份。
3. 南瓜蒸熟使成泥冷藏備用。
4. 全麥春捲皮攤平，鋪上一張海苔，將瀝乾的蔬果各取適量擺上，再加上少許的葡萄乾、松子，最後撒上三寶粉捲起對切即食用。

### ◆心情手札：

在富裕的科技時代必須要有健康的身體才足以應付忙碌的生活，為了達到【養生】的目的，要有規律的生活、適當的運動、均衡的營養，什麼是規律的生活呢？就是作息正常，早睡早起，三餐定時定量。因為早餐吃得好，才有精神應付一天的工作，中餐吃得飽，才能讓身體有足夠的熱量，使全身氣血運行更順暢，到了晚上負責消化吸收的器官活動趨於和緩，所以晚餐要吃得少。古人傳承的經驗《晚飯少一口，活到九十九》。

## 冬季組

## 養生保健植物餐

## 何首烏養生魚湯



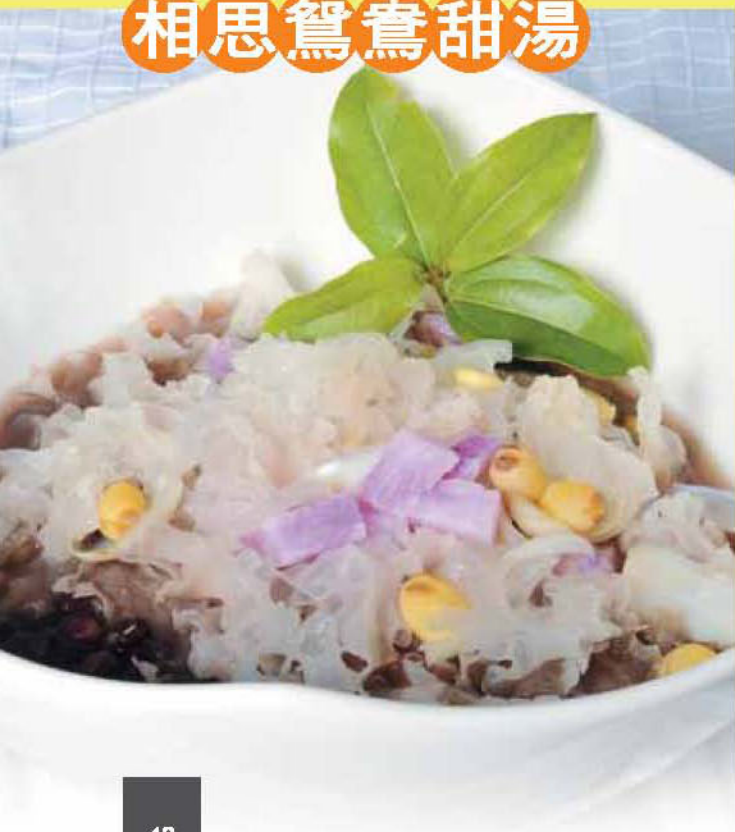
### ◆主材料：

何首烏材料包	枸杞	10公克
紫色山藥 150公克	杏鮑菇	80公克
白色山藥 150公克	紅蘿蔔	60公克
鮮魚 300公克	鹽	少許
黃耆 10公克	酒	少許

### ◆製作方法：

1. 紫白山藥蒸熟備用。
2. 何首烏、黃耆、枸杞、用網袋綁緊，鍋內加6人份的水，將綁好的藥膳下鍋熬10分鐘。
3. 紫山藥、白山藥洗淨切塊放入電鍋內蒸熟備用。紅蘿蔔、杏鮑菇、西洋芹洗淨備用。
4. 鮮魚去鱗、去腮、去腸肚洗淨，整條劃刀，或切塊都可以備用。
5. 養生高湯熬10分鐘撈起養生包，放入魚及一片當歸提腥味。將做法3的材料放入養生高湯煮熟調味即可。

## 相思鴛鴦甜湯



### ◆主材料：

紫色山藥	200公克
白色山藥	200公克
紅豆	300公克
蓮子	150公克
銀耳	150公克
有機冰糖	6大匙

### ◆製作方法：

1. 將紅豆用快鍋煮20分鐘備用。
2. 銀耳泡水至漲大後，洗淨去掉硬蒂撕成小塊再用滾開水燙過備用。
3. 紫色及白色山藥洗淨切小塊，紅豆、蓮子、百合等清洗。
4. 將蓮子、紫色白色山藥、銀耳加適量的水煮15分鐘後加入紅豆即可加冰糖調味。