



冠軍



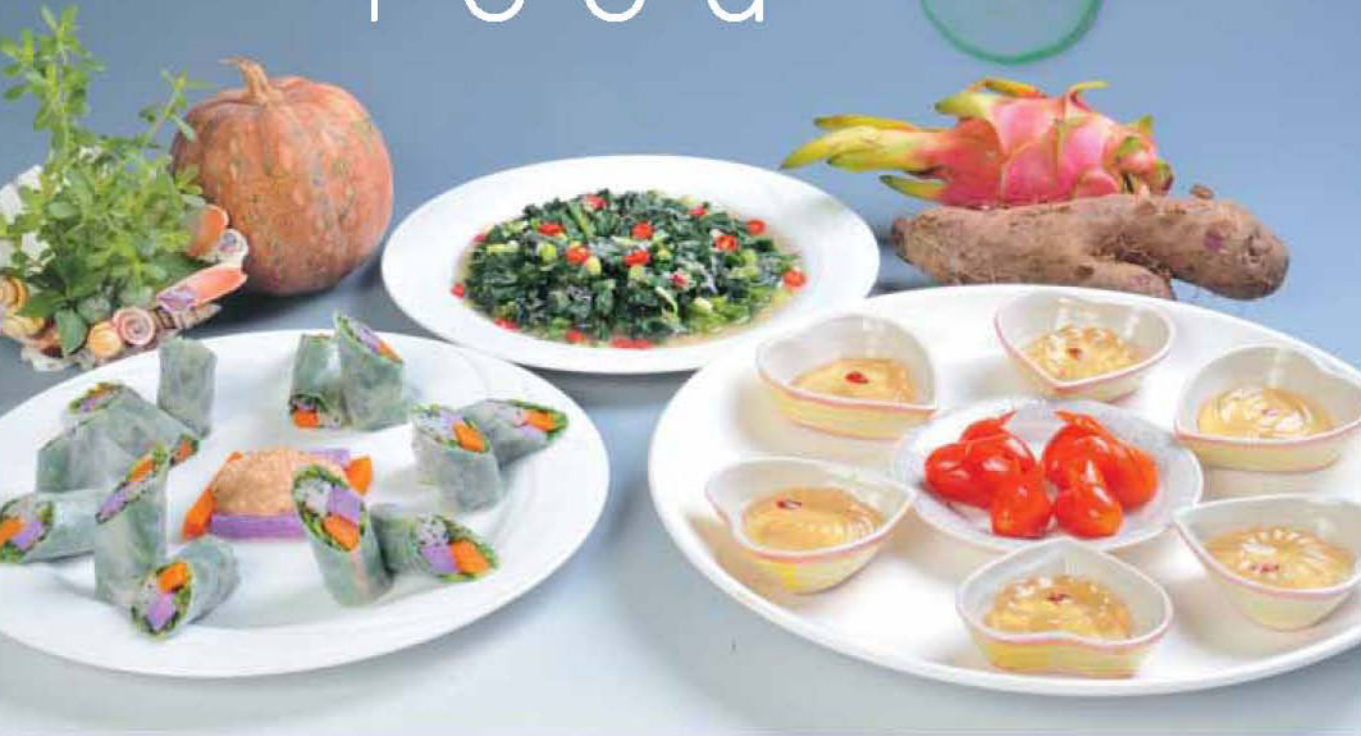
參賽單位：臺東地區農會家政班

參賽人員：邱愉淨（領隊）

林鳳玉、林秀妹



f o o d



夏季組

養生保健植物餐

事事如意捲



◆材料：

馬齒莧	600公克
紅龍果	300公克
南瓜	300公克
紫山藥	300公克
澱粉皮	12張
塔塔醬	少許
酸黃瓜末	少許



◆製作方法：

1. 先將馬齒莧洗淨切段川燙後冰鎮備用。
2. 紅龍果、南瓜、紫山藥切條川燙後冰鎮備用。
3. 澱粉皮鋪平將所有材料放在澱粉皮上面，灑上酸黃瓜末捲起來沾醬即可。



◆心情手札：

從小到大從沒吃過馬齒莧、昭和草等野地裡的野菜。近年來，慢食、輕食流行風潮，除了注重養身飲食外，每個生活的環節絕對堅持健康的概念，主要以低油、低鹽、低糖、高纖、高鈣遠烹飪原則，採至原野的菜會有調製提升我的飲食，生活品質促進健康，也讓我們享受到人間的美味。

鄉土野味



◆材料：

昭和草	1000公克
蒜	少許
糖	少許
辣椒	少許
醋	少許

◆製作方法：

1. 昭和草洗淨切段川燙後冰鎮備用。
2. 蒜爆香後加入調味料拌勻，把湯汁淋上裝盤即可。

合歡玫瑰凍



◆材料：

玫瑰	2公克
合歡皮	2公克
甘草	2公克
浮小麥	4公克
紅棗	3公克
甜菊	少許
麒麟粉	40公克
水	1500C. C.

◆製作方法：

1. 所有的主材料包起來與水滾煮15分鐘後放入玫瑰悶一下。
2. 煮好的水過濾在放入麒麟粉拌勻再倒入模型即可。