



季軍



參賽單位：臺東地區農會家政班

參賽人員：邱榆淨（領隊）

林鳳玉、林秀妹



◆主材料：

山藥	600公克
梅汁	適量
梅醋	適量
梅子果肉	適量
肉桂粉	適量

白色戀人

◆製作方法：

1. 山藥去皮切塊川燙後冰鎮取出。
2. 梅子果肉切小塊備用。
3. 取一點調味淋上山藥即可。

◆心情手札：

從以前就不太接受山藥這東西，因為皮切開裡面滑滑的，讓人感到很噁心，在一次偶然的機會聽說山藥的好，生食比熟食更棒。我提起勇氣嘗試，好棒喔！與想像中完全不同，好比談戀愛的感覺，只要是好東西，要嘗試看看會有意想不到的感覺。

冬季組

養生保健植物餐

冬之溫補膳



◆主材料：

肉桂露	100C. C.
雞腿肉	1200公克
枸杞	適量
薑	適量
鹽	少許
酒	少許

◆製作方法：

1. 雞腿肉洗淨剝成小塊川燙備用。
2. 山藥切小塊備用。
3. 入薑片、肉桂加水煮滾調味即可。
4. 取鍋前放一點枸杞即可。

幸福



◆主材料：

紫山藥	250公克
白山藥	250公克
地瓜	250公克
檸檬香茅	60公克
水	1500C. C.
糖	適量
肉桂粉	適量

◆製作方法：

1. 先將所有紫山藥、白山藥、地瓜切丁備用。
2. 檸檬香茅與水先煮開，加紫山藥、白山藥、地瓜，材料煮熟後放入糖即可。