



# 殿軍



參賽單位：東河鄉農會家政班

參賽人員：王鳳蓮（領隊）

胡天香、楊玉樹



## 王者之尊

### ◆主材料：

山藥	250公克
關廟麵	6卷
雞胸肉	200公克
肉桂粉末	5公克
紅蘿蔔	200公克
香菇	6朵
洋蔥	1顆
番茄	1顆
橄欖油	2匙
五香	少許
蒜頭	3顆
鮮味炒手	1匙
醬油	3匙

### ◆製作方法：

1. 山藥、紅蘿蔔、香菇、雞胸肉、洋蔥等切丁，蒜切片備用。
2. 雞胸肉醃胡椒、五香粉、鮮味炒手、太白粉、醬油，醃10分鐘。
3. 麵煮熟備用；蒜爆香，放入雞胸肉炒熟起鍋。
4. 備用洋蔥丁爆香。
5. 放入香菇、番茄末、紅蘿蔔、山藥炒至半熟，將雞胸放入一起煮，淋上醬，麵拌少許橄欖油鋪盤底，最後撒少許肉桂粉與肉桂末、盤飾小番茄完成。

### ◆心情手札：

儉樸的居家生活，只為了果腹，從來不曾想過那是一種，有機零污染、營養，又健康的食材，母親偶爾也會用家裡養的土雞，為我們家孩子，燉上一鍋換骨變大人的藥膳食補，美麗滋味全家分享那種感覺至今歷歷在目，回想起那種幸福，讓身為人母的我，在生活之中，也學會母親因生活而應用的簡單食材，讓全家有滿滿的幸福。

## 冬季組

### 養生保健植物餐



# 神密桂客



## ◆主材料：

里肌豬肉絲	200公克	肉桂葉	6葉
蛋	12個	鮮味炒手	1匙
肉桂粉末	10公克	蒜頭	3顆
豆芽	30公克	醬油	少許
紅蘿蔔絲	30公克	太白粉	6匙
芹菜絲	30公克	鹽	1匙
木耳絲	100公克	醬油	少許
小黃瓜片	20公克		

## ◆製作方法：

1. 里肌豬肉切絲狀，加入調味料醃5分鐘。蒜頭爆香，紅蘿蔔拌絲、芹菜絲、木耳絲、肉。
2. 雞蛋加入太白粉水拌勻，用平底鍋煎成蛋皮鋪平。將1捲入雞蛋皮中，放入肉桂、肉桂粉。
3. 將蛋捲食材放入蒸籠蒸5分鐘即可。
4. 盤飾紅蘿蔔刻花，肉桂葉。

# 一飛衝天



## ◆主材料：

肉桂葉	600公克	龍眼干	20公克
黑糖	40公克	枸杞	20公克
低麵粉	200公克	紅棗	20顆去籽
泡打粉	10公克	肉桂粉	5公克
起泡劑	15公克		

## ◆製作方法：

1. 肉桂葉1斤加入1000C. C. 的水熬煮30分鐘成肉桂汁(500C. C. 濃縮汁)，加入黑糖攪拌至溶解，加入低筋麵粉、泡打粉攪拌均勻。
2. 加入起泡劑拌勻，將龍眼干、枸杞、紅棗加入攪拌。
3. 用烘培紙鋪入蒸鍋，將事先準備好的麵糊倒入，用中火蒸20分鐘即可。
4. 起鍋時撒上肉桂細末與肉桂粉即可。