



# 殿軍



參賽單位：東河鄉農會家政班

參賽人員：王鳳蓮（領隊）

蔡素霞、林月梅



## 山中梅桂

### ◆主材料：

山藥	300公克
肉桂葉	30公克
瘦肉	150公克
紅蘿蔔	20公克
Q梅	30公克
芹菜	40公克
鹽	1小匙
太白粉	2小匙

### ◆製作方法：

1. 先將山藥挖圓
2. 將肉桂葉用3碗水煮約5分鐘成汁。
3. 將瘦肉、紅蘿蔔、Q梅、芹菜料攪碎放入山藥中，蒸約20分鐘。
4. 將肉桂汁加入少許鹽，調太白粉勾芡淋上，即可食用。

### ◆心情手札：

肉桂的香氣是最讓我無法抵擋的味道了，對我來說它比香水還香，我喜歡用它來做料理，並命名為我的幸福料理，我喜歡肉桂香氣在我口中迴繞，常聽我媽說因為我中了肉桂的毒，差點幫我改名叫肉桂妹呢！還好現在市面上開發了一些肉桂的產品，例如洗髮精、芳香劑、香水、乾燥花，滿足了我。家庭主婦雖然每天有做不完的家事，但為了心愛的老公及小孩，做出愛的料理，是一件最幸福不過的事了。

## 冬季組

### 養生保健植物餐



# 烏雲密佈



## ◆主材料：

何首烏	40公克	麵腸	250公克
麵線	220公克	香菇	6朵
當歸	5公克	薑片	50公克
黃耆	30公克	麻油	1小匙
枸杞	20公克	鹽	0.5小匙
油豆腐	6塊		

## ◆製作方法：

1. 將何首烏、當歸、黃耆用8杯水，以小火熬煮40分鐘，湯汁濾過備用。
2. 薑片以少許麻油爆香備用。
3. 油豆腐、麵腸、香菇洗好，加入中藥湯中，煮到入味，加入薑片、枸杞、鹽0.5小匙調味。
4. 麵線洗過放入開水川燙，撈起入鍋中，將所有材料倒入鍋中即可。

# 小米燕麥養生粥



## ◆主材料：

小米	80公克
燕麥	80公克
桂圓	80公克
紅棗	50公克
當歸	一片
人參鬚	30公克
冰糖	100公克

## ◆製作方法：

1. 燕麥洗淨泡水備用。
2. 將當歸和人參鬚洗淨，加8杯水，熬煮約30分鐘，撈起當歸、人參鬚。
3. 將燕麥和小米、紅棗洗淨，放入湯汁中，用快鍋以小火煮10分鐘，煮成粥，加入桂圓、冰糖即可。