



殿軍



參賽單位：太麻里地區農會家政班

參賽人員：劉佩英（領隊）

林美麗、許美恩

◆主材料：

紅棗	10粒
當歸	兩片
山藥	半條
玉米筍	12條
秋葵	12條
胡蘿蔔	半條

淮山華秋葵

◆製作方法：

1. 先將山藥去皮切塊、秋葵去蒂備用。
2. 紅棗、當歸熬汁調味勾芡。
3. 將1料川燙排盤淋上芡汁即可。

◆心情手札：

食物對我來說，就好像滋暖心窩的強心針一樣，一碗熱呼呼的金針湯、街上早餐店的燒餅油條，總是勾起在外工作的我對家鄉一串的思念。前兩天與住在三和的叔叔提到將參加藥膳美食的活動，他送了我一大條的山藥和許多鮮嫩的秋葵，告別三叔回家時我的心暖陽陽，決定將這濃濃的人情味溶入我創作的題材裡。

冬季組

養生保健植物餐

首烏溜魚



◆主材料：

何首烏	1兩	肉桂	5錢
天麻	3錢	新鮮鱸魚	1條
枸杞	5錢	薑片	少許
川芎	1錢	紅蘿蔔	半條
茯苓	3錢	香菇	3朵

◆製作方法：

1. 先將香菇泡水備用。
2. 鮮鱸魚洗淨、去骨切片整型備用。
3. 將藥材入鍋加8碗水煮40分鐘，以濾網濾去藥渣備用。
4. 鮮魚排盤將藥汁、薑片、肉桂加入先浸泡10分鐘再加少許米酒，入蒸籠蒸15分鐘起鍋時淋上少許香油即可。

紅寶仙楂凍



◆主材料：

洛神花	10朵
仙楂	2錢
白朮	2錢
甘草	2錢
洛神糖漿	150公克
吉利丁	8片

◆製作方法：

1. 取水1200C. C.，放入洛神花、仙楂、白朮、甘草以大火煮開後轉小火煮20分鐘過濾備用。
2. 吉利丁調和均勻。
3. 把做法2慢慢倒入洛神花湯汁中拌勻放冷，冰入冰箱即可。