



創意獎



參賽單位：成功鎮農會
田媽媽成功旗魚

參賽人員：陳惠美（領隊）
黃研珍、蘇婕媛



山藥曼波

◆主材料：

曼波	400公克
山藥	300公克
紅椒	100公克
花椰菜	100公克
杏鮑菇	100公克
玉米筍	100公克
鹽	少許
魚露	1大匙
香油	少許
糖	1小匙

◆製作方法：

1. 將所有材料洗淨切條狀備用及曼波魚肉切條備用。
2. 將所有材料川燙後冰鎮備用，加入調味料攪拌均勻即可。

◆心情手札：

世界美食宛如百花一般萬紫千紅，令人目不暇給。想要一個具有健康概念、又平價、又有地方特色品質，對於我漁產豐富的故鄉——成功漁港來說實是不難，但是要把它結合養生保健保植物餐是一項挑戰，如今閉目沈思那伴我成長的原味野菜，激起我參與本次的養生保健保植物餐競賽，希望除了重拾童時的回憶，更能達到現代人養生兼具健康的功效。

冬季組

養生保健植物餐