



佳作



參賽單位：關山鎮農會
田媽媽米香園班

參賽人員：黃蕙敏（領隊）
邱寶珠、徐貴花

◆主材料：

山藥	500公克
絞肉	少許
鮮蝦	8支
青花椰菜	150公克
鹽	少許
胡椒粉	少許
酒	少許
太白粉	少許
高湯	1碗

冬季組

養生保健植物餐



心花怒放

◆製作方法：

1. 山藥切厚片修成心型挖空洞後、鮮蝦洗淨剝碎，青花椰菜川燙後備用。
2. 將絞肉、蝦泥及調味料攪拌均勻、填滿山藥心型空洞中，入蒸籠蒸12分鐘。
3. 排盤，淋上些許薄芡，擺上花椰菜完成。

◆心情手札：

心形的山藥像極了白色的新娘禮服，綠色的花椰菜像極了花園裡的綠色大海，清淡的絞肉、蝦泥完美的結合下，就像新娘的心輕輕柔柔的愛戀，頓時心花怒放了。是一道完美的美食對話，「能吃是福氣、會吃是天賦」，每天忙忙碌碌的我們，何不停下腳步，愛戀自己，清淡的調理方式不但能品嚐食物的原始風味更能舒緩腸胃的負擔，清淡爽口的大口大口吃，真的毫無負擔！