



亞軍



參賽單位：太麻里地區農會
參賽人員：劉佩英（領隊）
蔡順安、吳彥德



夏季組

養生保健植物餐

昭和鮭魚卷



◆製作方法：

1. 先將冷凍鮭魚片解凍備用。
2. 昭和草洗淨川燙泡冰水，5分鐘後撈起濾乾，切成小段備用。
3. 所有調味拌在一起備用。
4. 解凍後之鮭魚片一片放平，取適量的昭和草段於鮭魚片淋上一小匙調味料，再捲成一小圈放入盤中即可。

◆材料：

燻鮭魚片	6入
昭和草	半斤
鹽	1小匙
味素	1小匙
香油	1小匙
香椿醬	1小匙

◆心情手札：

在偶然的機遇中，得知在知本溫泉有一座名為藥山的地方，傳說日據時代，因為日軍攻打在地的原住民同胞，卻久攻不下，這時日軍開始研究為何原住民同胞能夠如此的驍勇善戰，結果發現原住民同胞日常飲食中以野菜居多，這些野菜經採樣發現可生精補腎、養顏美容，有的還可以生津活血、治心腹冷痛、腹泄…等，所以日軍便開始大量種植，當時又以知本溫泉區的地理環境，最為合適之後便命名為藥山！這次以藥山上的野菜來製作每道料理，這樣的料理少了一層精緻與華麗，只是讓食物的材料和組合來表達這塊土地的特色，這其實是我心中很高的料理境界。

白銀馬莧羹



◆材料：

叻仔魚	4兩	雞蛋	1粒
中華豆腐	1盒	鹽	1小匙
紅蘿蔔	半條	味素	1小匙
金針菇	1包	香油	少許
乾香菇	5片	太白粉	4兩
馬齒莧	4兩		

◆製作方法：

1. 先將香菇泡水備用。
2. 叻仔魚、馬齒莧、金針菇、雞蛋洗淨備用。
3. 紅蘿蔔、中華豆腐、香菇切絲備用。
4. 放入1000C. C. 水煮開後，放入香菇、金針菇、紅蘿蔔、中華豆腐、叻仔魚水煮3分鐘調味芡。
5. 最後放入馬齒莧打入蛋花，滴入幾滴香油即可。

檸檬香茅凍



◆材料：

香茅	半斤
糖	300公克
吉利丁	80公克

◆製作方法：

1. 取水3000C. C.，放入洗淨的香茅大火，煮開後轉小火煮20分鐘。
2. 把糖和吉利丁調和均勻。
3. 把煮好的香茅水過濾備用。
4. 再把做法2慢慢倒入香茅水中拌勻放冷，冰入冰箱即可。