



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、蘇素月



夏季組

養生保健植物餐

媽媽的魔法

彩色的田媽媽



◆材料：

在來米	500公克
艾草	100公克
南瓜	100公克
香蘭	100公克
白糖	300公克

◆製作方法：

1. 在來米磨漿備用。
2. 艾草剝碎去苦澀味後備用；南瓜蒸熟用果汁機打成果汁狀備用，香蘭洗淨用果汁機打碎備用。
3. 分別把處理過的艾草、南瓜漿、香蘭汁倒入在來米漿內加入適量的糖、攪勻入容器內蒸熟約10分鐘。
4. 入冰箱冷卻後，切成形擺盤即完成。

◆心情手札：

媽媽的魔法—人類的生活，不論食衣住行，無一不仰賴大自然的給予。『天然的最好』用最簡單最健康的養生植物和傳統食材、用巧思去顛覆傳統既有的印象，把傳統的東西變成流行的元素、再賦予它新的生命，做最快樂的突破，在媽媽的魔法下、古早味變成了流行，變成了一道「秀色可餐」的藝術品，像天邊的彩虹，美的天然、美的營養，美的有味，美的健康，像極了多彩人生，美麗加分。

菊花朵朵開



◆材料：

昭和草	300公克
花枝	5支
絞肉	50公克
香菇	3朵
紅蘿蔔	30公克
胡椒粉、鹽、酒	各少許

◆製作方法：

1. 花枝洗淨切成三段、再縱切但不可切斷、滾水川燙成花型備用。
2. 昭和草、紅蘿蔔、香菇剁碎、加入絞肉、適量鹽及少許胡椒粉、酒、攪拌均勻、置入花枝花中、蒸約10分鐘後取出排盤。

幸福圓滿



◆材料：

狗肝草	500公克	豆腐	3盒
雞胸肉	500公克	白山藥	100公克
香菇	6朵	鹽	2茶匙
火腿	200公克	太白粉	2茶匙
紅蘿蔔	200公克	胡椒粉	少許

◆製作方法：

1. 雞胸肉先川燙，紅蘿蔔、火腿、香菇泡軟切同等長度，約1公分寬4公分長備用。
2. 狗肝草洗淨剝碎、豆腐壓碎加入適量鹽、胡椒粉、切碎的白山藥，攪拌均勻備用。
3. 取一中形湯碗、把1食材依序排至碗底後、倒入2食材、放入蒸籠蒸約15分鐘，取出倒扣入盤中，整理排盤完成。