



季軍



參賽單位：成功鎮農會家政班
 參賽人員：陳惠美（領隊）
 向貴妹、林秀珍

◆主材料：

| | |
|-----|-------|
| 昭和草 | 600公克 |
| 魚肉 | 150公克 |
| 小黃瓜 | 300公克 |
| 嫩薑 | 20公克 |



昭和草與鬼頭刀共舞

◆製作方法：

1. 昭和草葉子洗淨，川燙，濾乾切小塊。
2. 魚肉切小丁；抓些太白粉，川燙，備用。
3. 嫩薑切末。
4. 小黃瓜挖空川燙，備用。
5. 1+2+3拌勻，填入小黃瓜即可。

◆心情手札：

現在野菜越來越少，不到山裡找，就必須自己種植，這次的比賽，令我想起媽媽的味道，但總該創新一下吧，昭和草結合魚肉是非常搭配的，以薑提味，以在地成功漁港盛產的鬼頭刀魚，魚肉的鮮美把山萵蒿的滋味都帶出來了，不用加糖與鹽，完全呈現自然味。

夏季組

養生保健植物餐



彩妝寶釧菜



◆主材料：

| | |
|-----|-------|
| 馬齒莧 | 600公克 |
| 蘋果 | 20公克 |
| 苜蓿芽 | 10公克 |
| 紅蘿蔔 | 5公克 |
| 茭白筍 | 50公克 |
| 海苔絲 | 5公克 |
| 葡萄乾 | 20公克 |
| 甜彩椒 | 400公克 |
| 三寶粉 | 10公克 |

◆製作方法：

1. 馬齒莧洗淨，切段川燙，入冰水冰鎮，瀝乾，備用。
2. 蘋果、苜蓿芽、紅蘿蔔、茭白筍切絲，川燙備用。
3. 甜彩椒切半去籽，洗淨川燙，成杯子狀。
4. 1+2填入3，再加上海苔絲，葡萄乾灑上三寶粉。
5. 擺盤即成。

狗肝菜鮮果凍



◆主材料：

| | |
|-----|-------|
| 狗肝菜 | 600公克 |
| 果凍粉 | 50公克 |
| 蘋果 | 350公克 |
| 水梨 | 350公克 |

◆製作方法：

1. 狗肝菜洗淨，剪成小段。
2. 蘋果去皮切成小塊。
3. 1+2加1200C. C. 的水熬煮30分鐘後濾去雜質。
4. 水梨洗淨去皮，切小丁。
5. 果凍粉沖入3的濾液，加水梨再煮沸。
6. 裝入模型，放涼即成。