



季軍



參賽單位：鹿野地區農會
 田媽媽鹿Q儂品班
 參賽人員：彭玉台（領隊）
 郭春月、潘秋梅



母奶飄香

◆主材料：

馬齒莧	300公克
枸杞	12粒
餛飩皮	12張
豬肉	50公克
鹽	1茶匙
糖	半茶匙
香油	1茶匙

◆製作方法：

1. 馬齒莧切細段，川燙起鍋備用。
2. 豬肉切泥備用。
3. 馬齒莧+豬肉+調味料拌均備用。
4. 用餛飩皮把3料包成12粒，用蒸籠蒸5~10分鐘，起鍋，加枸杞及川燙好的馬齒莧裝飾即可。

◆心情手札：

憶兒時放學途中拖著沈重的書包回家，阿母已經急著煮好豬母奶要給生小豬的豬媽媽吃。阿母說：豬母奶給豬媽媽吃了奶水會很飽滿！然後豬寶寶就會長的快，可以賣錢！喔…原來豬媽媽是挑起家中的經濟重擔，時代科技的進步，田間裡的雜草，被現代科技藥品取代了兒時的老鋤頭，原生植物瀕臨滅種。野菜의 延續唯有靠著有信念、有養生觀念的人共同來保育並研發更有創意及健康的美食保健植物餐，以喚起年輕人對於養身概念的認同，值得我們用心去推展。

夏季組

養生保健植物餐



天上掉下來的禮物



◆主材料：

昭和草	600公克	香油	1茶匙
薄米紙	6張	糖	1小茶匙
素肉鬆	100公克	鹽	1茶匙
薑	40公克	鰹魚粒	1茶匙
萵菜	40公克		

◆製作方法：

1. 昭和草洗淨川燙調味備用。
2. 薄米紙沸水燙過鋪平，再放入昭和菜+素肉鬆+薑後捲成形狀，排盤即可。

花洛柳家



◆主材料：

洛神葵	300公克
果膠	50公克
糖	50公克

◆製作方法：

1. 洛神花與蜜汁打成漿，再與果膠、糖水拌勻加熱。
2. 將柳橙控空、倒入、冷卻、再裝飾即成。