



殿軍



參賽單位：東河鄉農會家政班

參賽人員：王鳳蓮（領隊）

胡天香、楊玉樹

◆主材料：

馬齒莧	100公克
苜蓿芽	半盒
紫高麗	100公克
吐司	半條
火龍果	3片
紅柚	40公克
梅肉	60公克
葡萄乾	少許
低脂高鈣起司	6片
梅醋	2匙
零油脂沙拉	適量

美顏賽西施



◆製作方法：

1. 梅果肉去子，紫高麗、苜蓿芽、馬齒莧、紅柚果肉洗淨。
2. 吐司去邊備用；將所有食材平鋪上，抹入梅醋沙拉。
3. 用一層馬齒莧、紅柚、苜蓿芽、葡萄乾、火龍果，一層紫高麗、梅肉，一層起司。
4. 完成後，將吐司切成四個小三角形，擺盤後即可完成。

◆心情手札：

每回母親只要上山工作回來，必定會用事先預備好的藥草汁做止渴，來消除一整天的疲勞，但我年紀小，對藥草植物非常不能接受，可是母親卻不厭其煩，使盡各種方法，終於製作出我愛吃的藥草食物料理，讓我在不知不覺中吃下了專門為我們量身訂做的食材，其中有狗肝菜藥草加入當季盛產水果製作凍飲或是狗肝菜、煎蛋、馬齒莧三明治吐司…等是隨處可見的植物都可以拿來製做簡單料理，吃了還想吃，讓我懷念特別多。至今我依舊傳承老一輩的秘方，來養育下一代，並希望能代代流傳下去。

夏季組

養生保健植物餐

小兵立大功



◆主材料：

狗肝菜嫩葉	200公克
蛋	6個
枸杞	40公克
金針菇	2包
鮮味炒手	1匙
鹽	0.5匙
太白粉	2匙
橄欖油	2匙

◆製作方法：

1. 金針菇洗淨切丁，狗肝菜嫩葉切碎，加入蛋。枸杞與太白粉水攪勻，放入鍋混炒熟，加入鮮味炒手1匙、鹽0.5匙。
2. 盤飾小黃瓜愛心，煎蛋皮鋪底擺盤。然後將炒好的食材放入即可完成。

尋尋覓覓



◆主材料：

狗肝菜	1斤		
紅棗	30個		
枸杞	20公克	吉利丁	40公克
紅柚果粒	20公克	鮮奶	1/4杯
火龍果	20公克	黑糖	6兩
菠蘿蜜	20公克	水	2/3杯

◆製作方法：

1. 先將狗肝菜、紅棗30個、枸杞適量，2000C. C. 的水熬煮30分鐘，成1600C. C. 的狗肝菜汁，紅柚、火龍果、菠蘿蜜切丁。
2. 狗肝菜汁加入吉利丁攪拌煮熟約80℃，用小湯匙倒入狗肝菜汁放入杯紅柚果粒火龍果丁菠蘿蜜放在表面點綴。
3. 黑糖6兩，加水2/3杯中，火煮滾轉小火熬至膏狀成黑糖漿。
4. 待涼即可淋上台灣製鮮奶與黑糖漿。