



# 殿軍



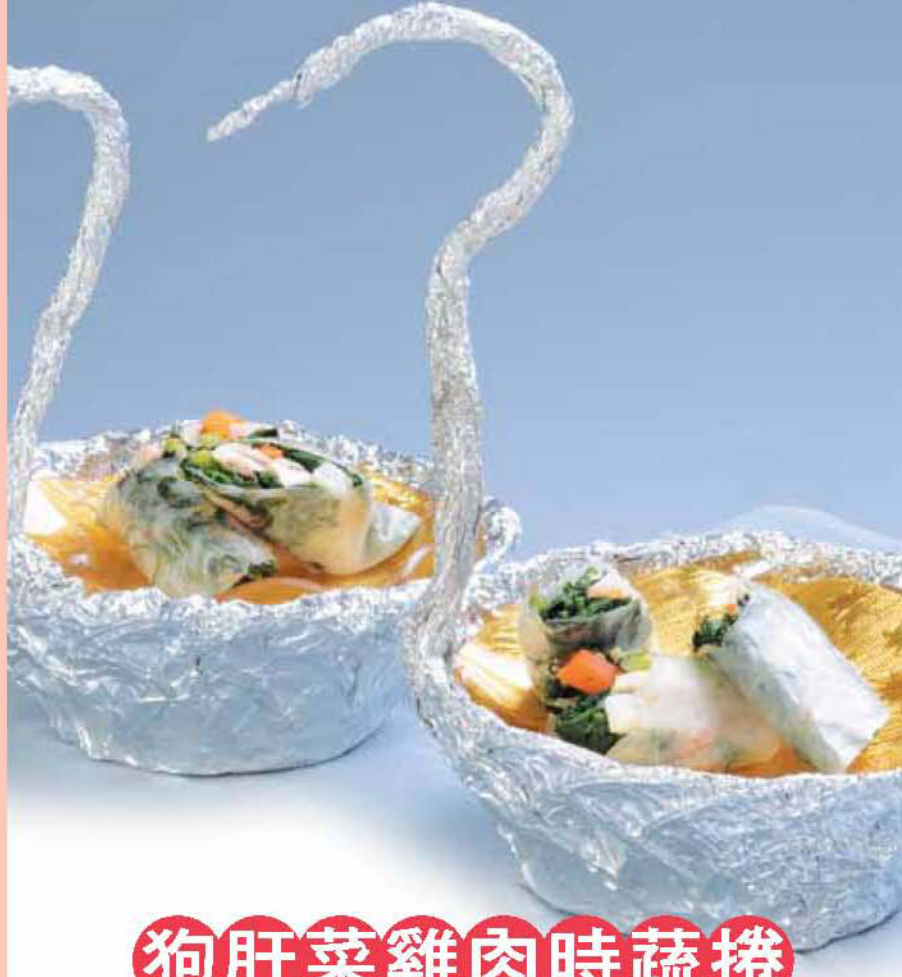
參賽單位：鹿野地區農會家政班  
 參賽人員：彭玉台（領隊）  
 徐瑞玟、林含笑

### ◆主材料：

狗肝菜	600公克
雞胸肉	300公克
越式米皮	12張
胡蘿蔔	300公克
山藥	300公克
蘆筍	300公克
鹽	1大匙
花生粉	300公克

## 夏季組

### 養生保健植物餐



## 狗肝菜雞肉時蔬捲

### ◆製作方法：

1. 狗肝菜洗淨。鍋加水煮開加入1匙鹽汆燙，瀝乾備用。
2. 雞胸肉蒸熟撕成絲狀備用。
3. 山藥切12條，胡蘿蔔切12條，蘆筍12條汆燙備用。
4. 將越式米皮噴濕軟化，包入1、2、3材料撒上花生粉，捲成圓柱狀，即可斜切裝盤。

### ◆心情手札：

越籍新娘—阿欣，年輕貌美又乖巧，也很認真的學習著臺灣家庭的一些生活習慣，因此大家都相處的十分融洽。有一天阿欣苦著臉找我訴說著對家鄉的思念，尤其是家鄉味，因為婆家沒有辦法接受她的家鄉菜，因此也不敢煮家鄉的料理來吃，該怎麼辦呢？於是我就幫阿欣設計了這道米皮時蔬捲，讓公婆都能接受，而阿欣自己可以另外準備一份越式沾醬一解思鄉之愁。真是兩全其美啊！隔日阿欣滿心歡喜的向我道謝，因為她的公婆都喜歡上了這道菜，而阿欣也可以吃到她的家鄉味道，何樂而不為呢！

# 馬齒莧芙蓉海鮮羹



## ◆主材料：

馬齒莧	600公克
雞蛋	6個
蝦仁	300公克
文蛤	600公克
蟹肉棒	200公克
水	900C. C.
高湯	600公克
酒	1茶匙
油	1茶匙
鹽	1/2茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
太白粉	1大匙

## ◆製作方法：

1. 蛋加入水900C. C. 調味，打勻後入鍋蒸小火10分鐘，待用。
2. 鍋入高湯600C. C. 煮開加入海鮮及馬齒莧，調味後勾薄芡淋在芙蓉上即可。

# 快樂夏日情



## ◆主材料：

吉利丁	50公克	木瓜	300公克
鮮乳	960公克	奇異果	200公克
紅龍果汁	960公克	櫻桃	12粒
鳳梨	300公克	金桔	100公克
香蕉	200公克	白糖	100公克

## ◆製作方法：

1. 吉利丁與糖各分兩份攪拌均勻。
2. 第一份加入鮮乳煮開，熄火後倒入裝盤用的高腳杯裡至1/3等待凝固。
3. 第二份加入果汁後煮開，熄火在倒入2裡至2/3滿待凝。
4. 水果切圓球狀置於成品之上。