



殿軍



參賽單位：臺東市公所(巴布薩社區)

參賽人員：陳淑芳(領隊)

溫黃三妹、陳秀美

◆主材料：

六角英	4把
雞胸肉	
蒜頭	6顆
紅椒	1個
鹽	1/2匙
糖	1/4匙
酒	1/2大匙
醬油	1/4匙
香油	少許

夏季組

養生保健植物餐



六角英炒雞絲

◆製作方法：

1. 六角英4把，先取葉、洗淨、川燙。
2. 雞胸肉洗淨，煮熟後撕一絲絲，蒜頭6顆拍碎紅椒去籽切成1/6條狀
3. 熱鍋2湯匙油，爆香雞絲撈起，鍋中餘油加蒜末中火放入酒、糖六角英大火快炒至湯汁收至快乾熄火盛於盤內。
4. 紅椒川燙泡冷開水5分鐘盛出作盤飾。

◆心情手札：

小時家貧，沒錢看醫師，記得奶奶以六角英治好叔叔的腳傷，這樣神奇的經驗，之後請教奶奶才知道六角英，可以用莖葉，消炎、退症；水煎服，治喉痛；煮酒或燉赤肉服，治鐵打久年傷的療效。烹煮這一道六角英炒雞絲的風味，不由得讓人肅然起敬。

昭和菜拌薑絲



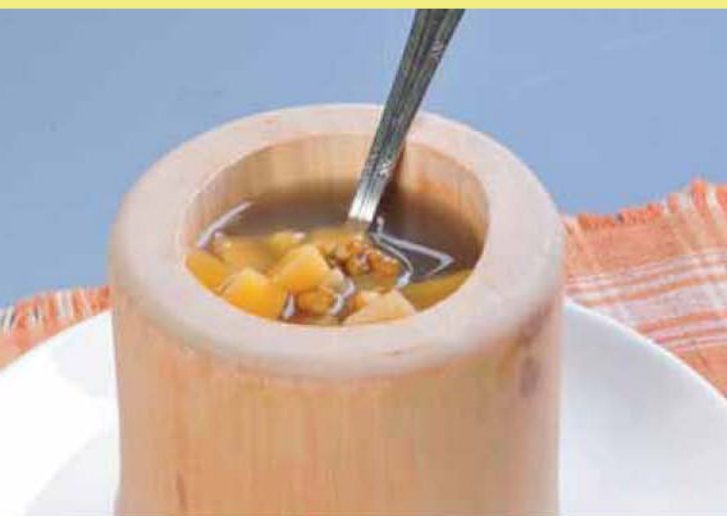
◆主材料：

昭和草	4把
薑	少許
紅辣椒	少許
糖	1/2匙
醬油	1/2匙
橄欖油	少許

◆製作方法：

1. 昭和草4把，取嫩葉、洗淨、川燙。
2. 薑洗淨，去皮切絲，紅辣椒去籽切成片。
3. 薑、糖、醬油拌勻再加川燙好昭和草加辣椒攪拌成盤前淋上橄欖油即可。

樹薯綠豆湯



◆主材料：

樹薯	2條
綠豆	1/2包
冰糖	3 ¹ / ₂ 量杯

◆製作方法：

1. 樹薯2條去皮、泡水、切菱形塊，綠豆1/2包洗淨泡水。
2. 樹薯加綠豆放入快鍋中水3/4，大火煮15分，小火15分，熄火等10分鐘，打開蓋子開中火再加入冰糖到完全溶化後熄火，等涼後或加冰塊食用。