

涼拌山蕨



■材料：

山蕨(過貓2把)、花生粉、黑與白芝麻、素蠔油少許。

■作法：

- 1.山蕨取嫩芽嫩葉洗淨，水滾加鹽氽燙後，取出沖冷開水或冰鎮瀝乾排盤。
- 2.在山蕨上加素蠔油、花生粉、黑白芝麻即可。



忘憂坡醉雞



■材料：

金針100g、土雞1隻、雞湯2杯、紹興酒3杯、鹽3大匙、梅醋200c. c。

■作法：

- 1.土雞蒸約40分鐘，熟後撈起，立即以冰水泡涼。
- 2.調味料攪拌均勻。
- 3.土雞放入調味料中，醃泡4小時，便可切塊食用。
- 4.金針氽燙後與梅醋一起醃製放冰箱1天入味即可食用。

金針燴百合

■材料：

金針50g、鮮百合150g、綠蘆筍300g、肉絲150g、蒜頭5瓣、鹽、香油、冰糖、太白粉水各少許。

■作法：

- 1.金針泡軟。
- 2.鮮百合、綠蘆筍汆燙。
- 3.起油鍋爆香蒜頭（末）放入肉絲、百合、綠蘆筍、金針。
- 4.調味後芡薄芡拌炒即可。

■特色：

結合野百合球莖與乾金針，烹調出具地區特色之佳餚。



漢方萱草雞湯

■材料：

土雞半隻、羊奶頭200g、薑汁適量、乾金針。

■醬料：

枸杞1大匙、紅、黑棗各20粒、米酒1杯、鹽1小匙。

■作法：

- 1.羊奶頭加入水4000c. c. 煮約30分鐘後撈起。
- 2.放入土雞塊煮30分鐘。
- 3.將金針及醬料放入再煮約10分鐘即可。

■特色：

羊奶頭又稱臺灣天仙果，具健脾益氣行血活血效益。利用曬乾之根、莖與土雞燉煮，湯頭清淡而溫潤。



樹豆小米飯



- 材料：
白米3杯、樹豆、小米、青黃豆仁各少許。
- 作法：
1.樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾用中火煮15分鐘熄火燜軟。
2.小米洗淨泡水2小時。
3.白米洗淨與水以1：1.5浸泡30分鐘後，加入青黃豆仁、小米、樹豆，以電子鍋煮熟即可。



樹豆沙拉盤



- 材料：
樹豆少許、蕃茄1粒、小黃瓜1條、蘋果1顆、紅與黃彩椒各1個、馬鈴薯1粒、雞蛋1個、鳳梨少許、素火腿2片。
- 醬料：
AB優格或乳酪1瓶、鳳梨汁少許。
- 作法：
1.樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾再用中火煮15分鐘，熄火燜軟。
2.馬鈴薯切丁煮熟；雞蛋煮熟切丁；火腿切丁氽燙；鳳梨切丁。
3.小黃瓜切丁用少許鹽醃10分鐘，用冷開水洗淨瀝乾，紅與黃彩椒洗淨去籽切丁。
4.蘋果去皮、去籽切丁，泡鹽水瀝乾。
5.AB優格或乳酪加鳳梨汁。
6.將作法1~5的材料混合冰冷藏，用餐時排盤即可。

情定石榴樹豆心

■材料：

雞蛋3粒、樹豆2兩（若是已發漲好的或熟的就要4兩）、芹菜1把。

■醬料：

信洲細味噌1兩、味醂75c.c.、蒜頭1兩、蔥1兩、白芝麻10g、胡麻醬20g（全部用果汁機打均勻）。

■作法：

1. 蛋加水15c.c.、太白粉10g、鹽3g打勻煎蛋皮。
2. 芹菜汆燙後泡涼剝絲。
3. 樹豆煮熟略炒。
4. 醬料打攪均勻拌上（3）料。
5. 用蛋皮包裹（4）料，再用芹絲捆綁即可。



樹豆邂逅傾城戀

■材料：

樹豆2兩、蟹腿肉8兩、芹菜葉8g、蔥白花10g、洋蔥末2兩、蒜末15g、黑胡椒粉（粗）5g、鹽巴6g、七味粉（唐辛子）3g。

■作法：

1. 樹豆煮熟泡冰水至涼瀝乾。
2. 蟹腿肉汆燙熟也泡冰水至涼瀝乾。
3. 洋蔥末拌上蒜末後、黑胡椒粉、鹽、蔥白花、芹菜葉碎，再拌上材料，並灑上七味粉即可盛盤上桌。



綠豆蒜麵包果甜食



■材料：

綠豆蒜200g、麵包果1粒、砂糖200g。

■作法：

- 1.麵包果洗淨冰凍約半小時後取出，刀抹油去皮、切塊。
- 2.綠豆蒜加麵包果塊加水用快鍋煮滾約5分鐘熄火，加糖調味即可。
- 3.冰涼風味更好。



麵包果排骨湯



■材料：

麵包果1粒、排骨8塊、小魚干、鹽各少許。

■作法：

- 1.麵包果洗淨冰凍約半小時取出，刀抹油去皮、切塊。
- 2.排骨汆燙洗淨。
- 3.油爆香小魚干。
- 4.排骨、小魚干加水，先用大火煮滾改中火煮約10分鐘，再加麵包果塊一起煮軟調味即可。

洛神旗魚

■材料：

旗魚片2塊、青花椰菜1顆、洛神汁少許、白胡椒粉、鹽、太白粉、米酒、地瓜粉、蕃茄醬各少許。

■作法：

- 1.滾水加鹽，汆燙青花椰菜，瀝乾後排盤。
- 2.旗魚片切長條加白胡椒粉、鹽、酒、太白粉醃15分鐘，加地瓜粉炸後排盤。
- 3.熱鍋後放洛神汁及蕃茄醬，最後用太白粉水勾薄芡當醬料用。



刺骨寒風蒼松立

■材料：

刺蔥2兩、雞胸肉1副（約8兩）、安佳乳酪片12片、千張12張、白芝麻（生）1兩半~2兩、低筋粉2兩、玉米粉1兩（做麵糊）、紅蘿蔔12段條、鹽巴6g。

■醬料：

沙拉醬4兩、優格1小罐、香桔士皮末屑15~20g（拌均勻）。

■作法：

- 1.刺蔥燙熟泡涼瀝乾、紅蘿蔔燙熟冰涼。
- 2.沾醬全給予攪拌均勻。
- 3.雞胸肉切寬薄片包裹乳酪片、刺蔥、紅蘿蔔段，再用千張包裹沾上麵糊並裹上白芝麻，下鍋炸至熟後撈起瀝乾，擠上沾醬即可。



香椿游走避風塘



■材料：

日本進口罐裝的鱈魚肝2盒、洋蔥絲6兩、白芝麻3g、香椿末12g、蔥白末12g、紅蘿蔔泥12g、蒜末12g。

■醬料：

柴魚醬油25c.c.、礦泉水45c.c.、米醋30c.c.、味醂15c.c.、香油5c.c.、鹽3g、七味粉1g。

■作法：

- 1.洋蔥切絲泡冰水30分後瀝乾冷藏。
- 2.香椿切末、蔥白切末、蒜切片、紅蘿蔔磨泥去汁。
- 3.洋蔥絲置盤上置鱈魚肝，淋上已調勻之醬料。
- 4.最後鋪上蔥白末、紅蘿蔔泥、蒜末、香椿末，並灑上白芝麻與七味粉即可。

香椿魚香茄



■材料：

茄子4條、豬絞肉100g、新鮮香椿嫩芽葉少許、紅辣椒1條、辣豆瓣醬1匙、醬油、糖、鹽、太白粉各少許。

■作法：

- 1.香椿取嫩芽葉洗淨加少許鹽醃約10分鐘切細，紅辣椒去籽切碎。
- 2.茄子洗淨去皮，水滾煮軟瀝乾，切段排盤。
- 3.用油爆香絞肉，加辣豆瓣醬、醬油、糖、水煮片刻，加香椿末、紅辣椒末，太白粉水勾薄芡淋茄子上即可。

蝶影飛舞香椿情

■材料：

蝦泥8兩、杏仁片2兩、牛蒡1/2條、荸薺12粒。副料：薑末15g、蔥白末15g、太白粉10g、香椿末20g。

■調味料：

白胡椒粉3g、雞粉12g、香油10c. c.、米酒10c. c.。

■盤飾物：

冬粉1/2把、青菜葉絲2兩、金瓜絲3兩。

■作法：

- 1.牛蒡切條段泡醋冰水、荸薺剝末。
- 2.蝦泥拌上荸薺末、副料、調味料均勻，包裹住牛蒡條再插上杏仁片下鍋炸熟。

3.盤飾料炸熟置盤後再擺上即可。

※沾醬可用香椿末加蒜末與醬油、礦泉水調均勻。



麻油川七

■材料：

川七葉300g、黑麻油、米酒各1大匙、薑4片、枸杞1茶匙、水1大匙、鹽少許。

■作法：

- 1.川七葉洗淨汆燙。
- 2.薑片切絲，鍋燒熱後入麻油，爆香薑絲，放水、枸杞煮滾約1分鐘，加米酒、川七拌炒調味即可。



紅刺蔥白斬雞



■材料：

玉米雞1隻、新鮮紅刺蔥嫩葉數片、紅辣椒1條、鹽、酒、梅醋、醬油、素蠔油、砂糖各少許。

■醬料：

將紅刺蔥嫩葉取下，用剪刀將背面主葉脈有刺部分剪掉，洗淨切碎用鹽醃5分鐘，加切細紅辣椒、醬油、梅醋、砂糖、素蠔油拌勻做沾醬。

■作法：

1. 雞洗淨汆燙瀝乾。
2. 鍋內入水及雞，水需滿過雞身一半以上，先用大火，滾後改用中火煮約10分鐘後，將雞翻面再煮5分鐘，熄火燜10分鐘，將雞抹鹽、酒，待涼剝塊排盤。



保健風味套餐

該套餐設計主要是透過結合本縣縱谷地區如茶葉、雞、鳳梨、梅等之農特產品外，並加入保健植物作食材，烹調出兼具風味特色，又能保留野趣的風味套餐，除了強調自然、養生的健康飲食觀，期以帶動具地區特色養生食補。以下簡單介紹材料與製作方法：



養生湯品：通天雞湯

■材料：

通天草、紅棗、米酒、雞、鹽、胡椒粉。

■作法：

1. 雞肉洗淨、切塊，汆燙備用。
2. 通天草洗淨，加水及切半的紅棗、雞肉等同燉，起鍋前十分鐘再放入米酒即可畢火上桌。

註：通天草功能：健脾胃、助消化。



養生鳳梨飯

■材料：

池上米、鳳梨、玉米、豌豆、馬鈴薯、肉片、肉鬆、鹽、胡椒粉。

■醃料：

酒、鹽、太白粉。

■作法：

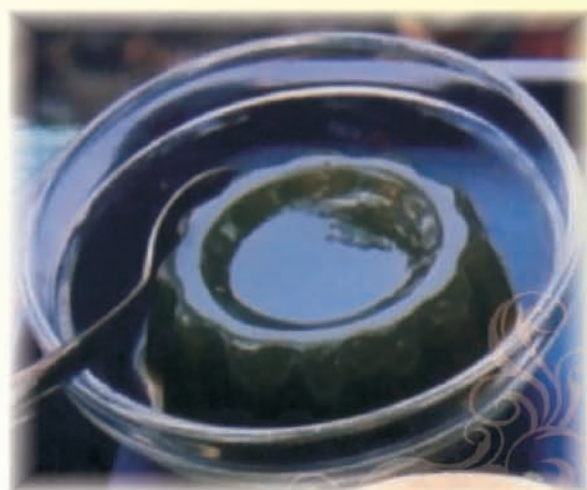
1. 米飯煮熟，鳳梨切片備用。
2. 肉片，加醃料，過油備用。玉米、豌豆洗淨備用。馬鈴薯削皮切小塊汆燙備用。
3. 鍋內燒熱二大匙油後，放作法2材料最後連同作法1材料一併拌勻調味即可。

註：鳳梨功能—含菠蘿梅酶具消化作用、防治炎症有良好作用。



養生飲品：冰鎮茶

水600c. c. 及以當地茶農生產的烏龍10g混合靜置於冰箱6小時後取濾汁即可飲用。



風味料理系列



養生甜點：茶果凍

綠茶粉2匙（約5g，喜好味淡者可酌量減量）及果膠粉1包，加沸水550c. c. 邊攪拌以利融化，取適量白糖調味後，注入果凍杯凝固即完成。

註：茶葉功能—抗細胞突變、抗癌。漬梅功能—健胃生津，消除油膩。

