盤中蔬香有機情

季軍　臺東地區農會

領隊　邱愉淨

參賽人員　莊 蜜、秘秀琴

近年來人們對「吃得健康」方面的意識逐漸提升，對於勞力需求較大的農友，由於體內的水份及鹽份流失快，在吃飯時都會要求重口味的菜餚才易下飯，此種飲食習慣無形之中造成身體上的負擔，一些文明病痛也就隨之而來，如糖尿病、高血壓、癌症等。此時具有健康概念的飲食習慣，也漸漸被農民朋友們所重視。

這次參加有機樂活餐競賽，讓我們體認到烹調時採用有機食材的重要。以前的農業社會農民所種植的農作物，都是使用天然栽種方式並未施用大量的化學肥料，因此栽培出優質的食材。現代的人常受文明病影響，經常進出醫院，為病痛所苦。於是現代人追求養生料理的觀念與日俱增，故有機食材料理也漸漸被人所接受。

根據醫學的報導表示，這次競賽指定的食材中，洛神花、南瓜這兩樣食材，對人體是有一定的益處，況且有機食材是採用自然栽培方式，對人體沒有壞處也不會對環境造成污染。

金字塔有機米炒飯

主材料

白米.....450公克

副材料

有機雞蛋.....4個
青蔥.....60克
紅蘿蔔.....60公克
雞胸肉.....60公克
洋蔥.....60公克

調味料

油.....3湯匙
醬油.....2/3茶匙
鹽.....1茶匙
胡椒粉.....1茶匙

作法

1. 米洗淨煮熟。
2. 青蔥、洋蔥、紅蘿蔔、雞胸肉洗淨切成細丁；蛋打散；紅蘿蔔川燙。
3. 起油鍋炒香蛋液，依序放入雞胸肉、青蔥、洋蔥、紅蘿蔔，與米飯拌勻炒香，調味後裝盤即可。

洛神蜜雞柳

主材料

雞胸肉.....500公克
乾燥洛神花....100公克

副材料

沙拉油.....300公克
青蔥.....20公克
青江菜.....10顆

調味料1

香油.....1茶匙
紹興酒.....2茶匙
太白粉.....2茶匙
胡椒粉.....1茶匙
醬油.....1/2大匙
鹽.....1茶匙
蛋白.....1個

調味料2

蜂蜜.....100公克
檸檬汁.....1茶匙
太白粉水.....50公克

作法

1. 雞胸肉洗淨切條，以調味料醃15-20分鐘。
2. 乾燥洛神花以開水浸泡備用。
3. 取油鍋將醃好的雞柳炸熟撈起。
4. 取泡好的的洛神原汁，加入蜂蜜、檸檬汁，適量泡好的洛神花煮開，以太白粉水芶芡裝盤，上面灑上炒香過的有機蔥花，以青江菜排盤即可。

南瓜小米樹豆盅

主材料

樹豆.....250公克
排骨.....250公克
小米.....100公克
南瓜.....150公克
山藥.....150公克

副材料

紅棗.....7顆

調味料

鹽.....1小匙

作法

1. 樹豆煮熟；排骨川燙；南瓜、山藥切塊；小米洗淨泡水。
2. 取水放入樹豆、排骨燉40分鐘，再放入南瓜、山藥繼續燉10分鐘，最後放入小米、紅棗煮熟調味即可。

瓊汁黃金塊

主材料

南瓜.....600公克

副材料

馬鈴薯.....150公克
青蔥.....20公克
蛋黃.....1個

調味料

橄欖油.....1茶匙
鮮奶油.....50公克
鹽.....1/2茶匙
鮮奶.....20公克
青蔥.....1湯匙
枸杞.....1小匙

作法

1. 南瓜切塊。
2. 馬鈴薯與南瓜切薄片蒸熟壓成泥，入蛋黃、橄欖油、鹽及蔥花拌勻做成沙拉。鮮奶油打發加鮮奶拌成醬汁。
3. 取切好的南瓜塊入蒸籠蒸熟排盤，上面淋上打好的醬汁。在灑上少許的蔥花、枸杞即可。
4. 取馬鈴薯與南瓜泥整型小圓狀裝盤即可。

花糰錦簇

主材料

糯米糰.....400公克
有機雞蛋.....300公克

副材料

青蔥.....30公克
小米.....30公克
枸杞.....30公克
沙拉油.....1大匙

調味料

蕃茄醬.....30公克
鹽.....1茶匙
醬油.....1小匙
胡椒粉.....1茶匙

作法

1. 糯米糰洗淨，蔥花洗淨切末，小米煮熟。
2. 雞蛋打散加入有機蔥花入鹽、醬油、胡椒粉拌勻。
3. 取油鍋放入作法2之蛋液鋪平，上面均勻擺上糯米糰、小米、枸杞，煎熟後排盤。盤上最後以蕃茄醬汁點綴裝飾即可。