

臺東區農特產健康盒餐食譜

創意組冠軍

文/ 吳菁菁
圖/ 黃德發

參賽單位/選手：池上鄉農會—大地飯店/徐月鑾、黃月娟

盒餐名稱：樂活米鄉盒餐

作法：

①飛上枝頭：

- 1 花枝洗淨剝膜，切段刻花備用。
- 2 起水鍋→放入花枝汆燙至熟→Ro純水冰鎮。
- 3 蒜、薑爆香→三色豆炒至入味→依序放入調味料→起鍋沾醬即可。
(沾醬：薑末、蒜末、糖、白醋、烏醋)

②蘆筍拌鹹蛋：

- 1 鹹蛋蛋黃、蛋白分開磨細備用。
- 2 蘆筍、紅蘿蔔洗淨切段→起水鍋→汆燙→冰鎮備用。
- 3 起油鍋→放入蛋黃爆香至起泡→放入蒜頭蘆筍→紅蘿蔔→蛋白煸炒→再入些許鹽拌炒均勻→擺盤即可。

③池中美人腿：

- 1 茭白筍洗淨切長段→加鹽水去澀味約20分鐘後瀝乾→起水鍋汆燙→冰鎮備用。
- 2 Q梅去籽切碎→白話梅熱水泡開去籽切碎(梅子水保留)。

- 3 最後加糖、醋、薑、辣椒即可。

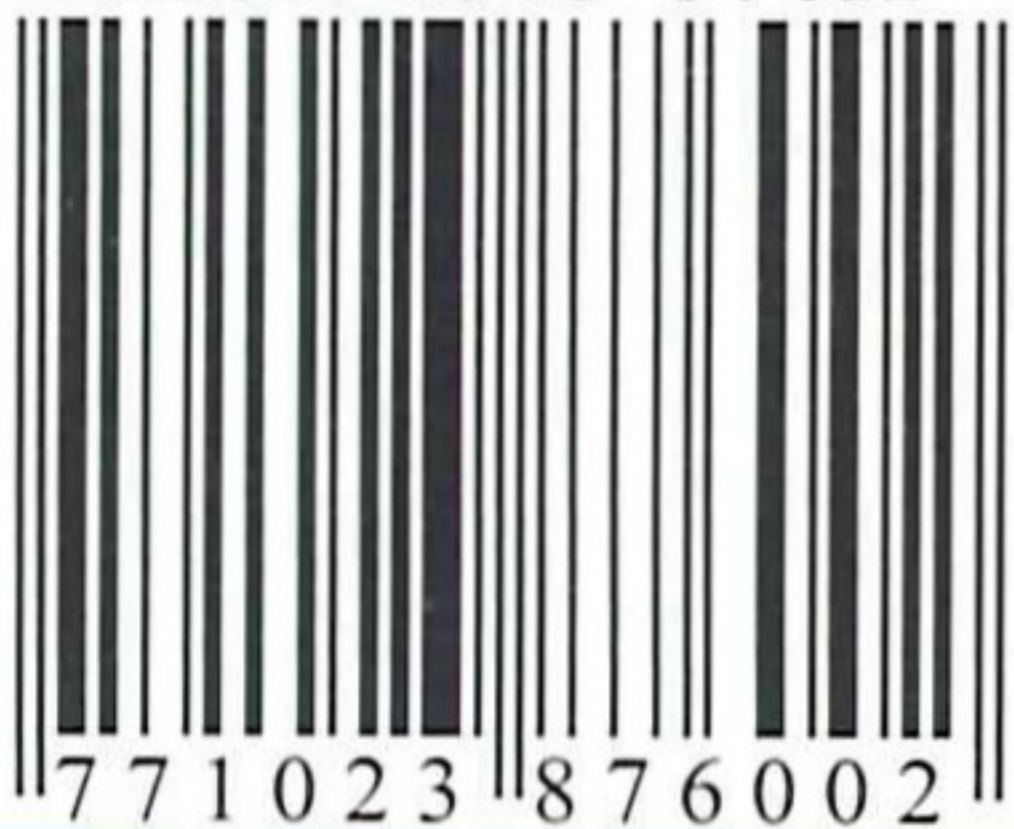
④涼拌過貓：

- 1 蕨類洗淨切段→起水鍋汆燙待涼→取出瀝乾→戴手套壓成球型備用。
- 2 球型蕨類→淋醬汁→白芝麻→柴魚即可。

⑤鳳還巢：

- 1 馬鈴薯洗淨去皮切粗段蒸熟。
- 2 雞翅去骨→醃入味→切開包入培根及全熟馬鈴薯→放入蔥段→牙籤裹緊固定後炸熟。
- 3 起鍋放入辣豆瓣醬、蒜末爆香→加入蕃茄醬、辣油、醬油、醋、酒、太白粉芡芡再放入雞翅燒開即可。
- 4 起鍋放入油水及鹽煸炒豆芽菜、紅蘿蔔、西洋芹墊底盤裝飾備用。
- 5 雞蛋煮熟後剝殼雕飾成小鳥造形作盤飾。

ISSN 1023-876X



9 771023 876002

GPN: 025392880010
定價: 25元

統一編號

025392880010

