

冠軍

茶香柿家野餐盒

7月天氣熱，胃口也會不太好

所以這時候就需要清爽又開胃的食物...



茶香柿家野餐盒

鹿野地區農會 田媽媽正一茶園餐坊
領隊 徐瑞玟 / 組員 黃依茹、豐少祖



記得小時候外公家有種柿子，外公會把柿子做成柿餅給我們帶回臺東吃，那甜甜的柿餅是我的最愛，現在把柿餅跟沙拉結合在一起，再淋上洛神花果醬汁，酸酸甜甜的讓人胃口大開。

因為家裡是以茶起家，我就是聞著茶香長大的，紅烏龍是最能代表鹿野的產物，再加上自己做的紅烏龍茶凍，冰冰涼涼又有紅烏龍特有的香氣，別有一番風味。

7月在鹿野高台有熱氣球嘉年華，午後一家大小相約至高台看熱氣球。7月天氣熱，胃口也會不太好，所以這時候就需要清爽又開胃的食物。我們用在地食材製作了清爽不破壞食物原味的野餐盒，全家一起享用，看著各式各樣五彩繽紛的熱氣球，真是一件幸福的事。



材料 / 數量

小米	30公克
糯米	20公克
紅藜	10公克
豬肉	10公克
香菇	1朵
菜脯	2公克
棉繩	1條
野薑花葉	2片

調味料

醬油	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
沙拉油	1/2茶匙

以單人份，公制單位計算

做法

1. 將小米、糯米及紅藜邊炒邊加水炒至5分熟備用。
2. 豬肉香菇菜脯炒香調味。
3. 將餡料包入米中，用野薑花葉包好，放入蒸籠大火蒸30分鐘。

米藜一家親



材料 / 數量

白花馬齒莧	3公克
柿餅	1個
苜蓿芽	1公克
美生菜	1片

醬汁

洛神花	5朵
檸檬汁	少許
白砂糖	30公克
水	50公克

做法

1. 醬汁做法：洛神花洗淨加入白砂糖及水煮滾約5分，加入少許檸檬汁放涼備用。
2. 取一柿餅將蒂頭部分剪開後撐開，放入馬齒莧、美生菜及苜蓿芽等材料，淋上洛神花醬汁即可。

花莧好柿





洛神蘋果玫瑰塔

材料 / 數量

洛神花	5朵
蘋果	1/4顆
酥皮	1/3片

洛神花果醬材料

洛神花	50公克
蘋果	1/4顆
檸檬汁	少許
糖	30公克
奶油	適量

做法

1. 洛神花果醬做法：洛神花洗淨，蘋果去皮切丁，將洛神花加入蘋果丁、檸檬汁及糖小火慢煮40分鐘，一邊攪拌煮至黏稠。
2. 將蘋果洗淨去核切片約0.3公分厚，將蘋果片和洛神花及糖加水煮軟約3分鐘，蘋果片及洛神花取出放涼，酥皮切成長條塗上洛神花果醬，蘋果片及洛神花鋪在酥皮1/2處後折起，捲成一圈成為蘋果花，烤模內塗一層薄薄奶油，放入烤箱180°C烤30分鐘。



紅烏龍茶凍飲

材料 / 數量

紅烏龍	3公克
-----	-----

紅烏龍茶凍

紅烏龍茶	3公克
吉利T粉	10公克
糖	10公克

做法

1. 紅烏龍茶凍作法：將紅烏龍泡開，取茶湯後，加糖及吉利T粉均勻攪拌，放涼冷藏備用。
2. 烏龍茶凍切成小丁狀，放入冷泡紅烏龍茶。