

亞軍

青春野餐日記

曾經一起共食分享的午餐約會

停留在美好時光那一刻

感謝著大地美好農作物



青春野餐日記

臺東地區農會

領隊 邱愉淨 / 組員 楊惠如、吳沛筑



倒轉「時間」的青春野餐日記，我們曾經共同回憶著，陽光下的紅藜，閃耀著青春的印記，艷紅的洛神花，搭配著酸甜的回憶，隨風搖曳的金黃色小米，抬頭共望的藍色天空，鄉間小樹上的樹豆，代表著勇士力量象徵。曾經一起共食分享的午餐約會，停留在美好時光那一刻，感謝著大地美好農作物，採食野菜，洗手羹湯，不易破碎的青春回憶，守護著最初的夢想，共食，共享。—青春野餐日記



材料 / 數量

小米	8公克
黑樹豆	12公克
白樹豆	12公克
赤道櫻草	50公克
吐司	4片
紅藜	8公克

調味料

醬油膏	1茶匙
味醂	1茶匙
冰糖	1茶匙
醬油	3茶匙
鹽巴	少許

以單人份・公制單位計算

做法

1. 先浸泡樹豆4-5小時。
2. 再將樹豆蒸熟30分鐘。
3. 樹豆加油炒5分鐘後加入小米及紅藜
4. 加水及調味料(醬油膏、味醂、冰糖、醬油、鹽巴)拌炒1小時。
5. 直至水分收乾。
6. 川燙赤道櫻草並加入少許鹽。
7. 將豆類及菜放置吐司上利用模具壓出形狀。

日記

材料 / 數量

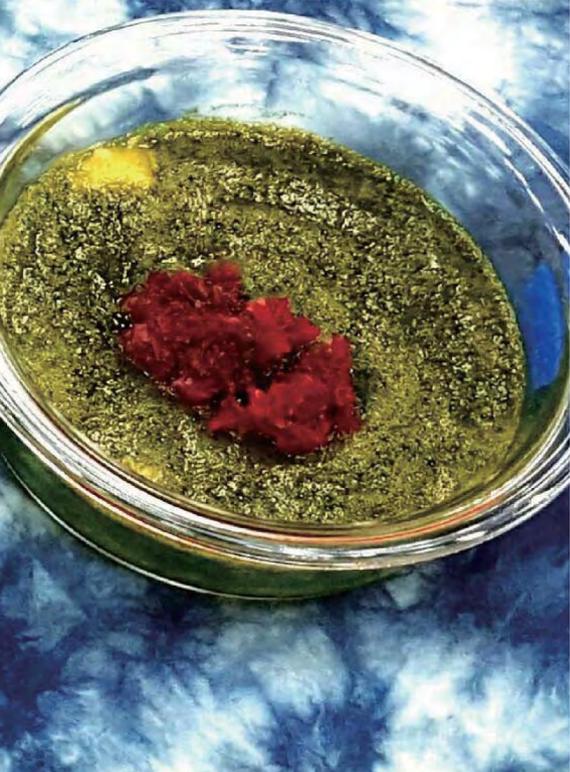
紅藜	2公克
洛神花蜜餞	2朵
蜜紅茶生巧克力	5公克
蜜香紅茶粉	2公克

做法

1. 紅藜炒開炒香即可。
2. 洛神花煮開以糖醃製成蜜餞，放入冷藏。
3. 蜜香紅茶粉與生巧克力混合攪拌，以方形固型，送冷凍20分鐘即可。
4. 切開巧克力分成四等份放入洛神花內，並灑上熟紅藜。

青春

大地



材料 / 數量

5人份

白花馬齒莧	200公克
花生	30公克
醬油	1匙
橄欖油	2匙
味醂	50毫升
芝麻	5公克
白醋	10毫升
蘋果	半顆

做法

- 1.將花生、醬油、橄欖油、味醂、芝麻、白醋、蘋果果汁攪拌後拌入白花馬齒莧即完成。

彩色人生



材料 / 數量

巴參菜	20公克
冰水	110公克
鳳梨	130公克
蜂蜜	20公克
洛神花蜜餞	20公克
檸檬片	1片
冰塊	適量

做法

- 1.巴參菜加冰水一同放入果汁機打成蔬菜汁。
- 2.鳳梨、冰塊一同放入製冰機打成冰沙。
- 3.洛神花蜜餞放入果汁機打成顆粒狀。
- 4.將打成顆粒狀的洛神花蜜餞放入玻璃杯底部，放入蜂蜜後再加鳳梨冰沙及巴參菜蔬菜汁即可。