

臺東特色作物

臺灣藜  食材運用

## 目錄

臺東區農業改良場 序	
水土保持局臺東分局 序	
前言	3
營養價值	4
食材運用	4
米藜一家親	5
日記	6
臺灣藜起士烤餅+芒果莎莎醬	7
活力臺灣藜忘憂捲	8
藜魚之合	9
魯路米飯糰-臺灣藜雞肉飯糰小米菜脯飯糰	10
臺灣藜米麵包	11
油醋臺灣藜沙拉	12
臺灣藜薑黃玉子燒	13
三色珍珠丸子	14
鍋蒸臺灣藜蘿蔔糕	15
臺灣藜薯餅(葷)	16
臺灣藜饅頭	17
蒸臺灣藜排骨	18
臺灣藜涼拌佐柴魚花	19
臺灣藜野味湯	20
結語	