



有機風輕食料理

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 107 號

Organic Fruits
& Vegetable



行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印 中華民國102年5月

序

FOREWORD



為了提供消費者安全、可以放心食用的農產品，給農人一個沒有農藥威脅的工作環境，行政院農業委員會花蓮區農業改良場致力推動有機農業，希望以最友善的耕作方式，維護寶貴的土地。



多年努力下來，在全台的有機栽種推廣中，宜蘭與花蓮佔據了一個相當重要的地位，兩地的有機種植面積已達到了全國的26%，其中有機米的種植面積更達50%，儼然已成台灣有機的重要產區。



花宜地區生產的有機農產品多樣又豐富，包含口感極佳的東部好米、香甜可口的時令水果、清脆健康的各項有機蔬菜，以及養生的中草藥等等。為了要讓大家都知道這些品質優良的農產作物，品嘗特色農產的風味，花蓮區農改場積極開發地方農產的多





元運用與推廣，除了辦理了數場有機風輕食料理研習外，更特別與臺灣觀光學院以產學合作方式舉辦「有機風輕食料理競賽」，邀集宜蘭及花蓮一共 12 隊的家政班廚藝好手參加競賽，過程並請 5 名知名餐廳主廚擔任評審委員。

競賽主軸是由參賽者發揮巧思使用有機農產食材、以及在地之花蓮 21 號有機米創作出 3 道料理，其中包含 1 道有機農產料理、1 道花蓮 21 號有機米食料理、1 道有機農產料理飲品，組成一份創意輕食套餐。本書特地將這些競賽優選獲獎的料理集結成冊，編印成食譜，冀讓這些廚藝好手創造的美饌也能與大家廣為分享，進一步還能作為各界餐飲業及休閒旅遊業者參考，開發有機食材及國產米食餐點，讓消費大眾都能享用花蓮、宜蘭地區在地健康的有機美味！



行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 **黃鵬** 謹識

中華民國102年5月



目錄

CONTACT

有機輕食風正夯 6

第一名 員山鄉農會家政班

金銀蔬果齊爭豔 13

竹滿乾坤福滿袋 14

五行珍珠米酪羹 15

第二名 花蓮市農會家政班

百合雞絲甜菜肉桂卷 17

洋菇蕃茄卡布奇諾 18

地瓜同心圓飯糰 19

第二名 花蓮市農會家政班

樂活田園 21

香入心坎 22

喜慶臨門 23

第三名 鳳榮地區農會家政班

彩繪大地 25

千里共嬋娟 26

花蓮 21 飛魚翻滾堡 27

第三名 蘇澳地區農會家政班

甜心極品美顏凍 29

冰心玉豚養生湯 30

用心精彩三菇飯 31

第三名 光豐地區農會家政班

香間芭娜娜 33

甜菜根湯 34

五穀豐收 35





優選 羅東鎮農會家政班

龍果晶凍綠茶

37

優選 礁溪鄉農會家政班

馬蔥餡糰

39

優選 富里鄉農會家政班

米穗

41

優選 三星地區農會家政班

川麻米苔目

43

優選 壽豐鄉農會家政班

濃情密意

45

優選 富里鄉農會家政班

馬鞭草陳梅卷

47



有機輕食風

正夯



作者：吳明瑾 助理研究員

農業推廣課

農業經營研究室

電話：(03)8521108 轉 191

當「輕食」遇上「有機」

現代人對「吃」相當的講究，食物要美味以外，還要吃得健康，因此，在料理烹調的過程中，除了口感、口味，食物的外觀要可口誘人外，更追求少鹽、少糖、少油，富含纖維質，考量熱量攝取與營養均衡。因此，近年來開始流行起「輕食」的風潮。

輕食強調的是簡單的料理，輕淡、低熱量，七分飽的飲食方式。一般的人吃了太多油膩、太鹹、太辣、太甜等重口味的食物，雖然飽足口腹之慾，但卻往往對身體造成過多的負擔，因此現在越來越多的人講究吃也要吃得健康，無負擔，飲食清淡、自然，不要吃得太飽或太撐，但同樣也要強調營養攝取的均衡與健康。

伴著「輕食」的風潮，餐廳或超商紛紛推出了許多輕食餐，種類五花八門，有三明治、生菜沙拉、水果點心…等多樣化的選擇，樣式雖多，但其中一定都有蔬菜或水果，在你大啖這些美食之前，你是否想過這些蔬果是否安全無虞？會不會有農藥殘留問題？食材是新鮮現採嗎？

當然，聰明的你一定馬上就想得到：「那就吃有機的吧！」

是的，有機的農產品講究自然、健康，有機作物的種植環境、種植過程沒有化學農





藥、肥料的污染，生產的農產品還要經過驗證單位的層層把關，所以消費者可以放心的吃，細細的品味食物最原始的滋味。而且，有機農業深含對環境友善的意涵，耕作時不施用化學物質，減少對生態環境的破壞；注重自然的耕作方式，維護土壤的養分，追求土地的永續經營；農人耕作時，也不必擔心接觸過多的農藥而為害身體健康。一把看似簡單的有機蔬菜，背後隱含了對消費者、農人、環境莫大的真誠與善意。

花蓮、宜蘭盛產許多具地方特色的有機蔬果



在地食材 新鮮又美味

為了兼具健康與美味，並推廣在地的特色食材，花蓮區農業改良場這次特地舉辦了一場「有機風輕食料理競賽」，鼓勵參賽者用在地的有機農產作為競賽材料，使用在地農產不但可以保持食材新鮮，也符合低碳運銷的環保概念，降低食物的碳足跡，並多元開發地方農產料理的運用，讓更多人知道宜蘭、花蓮的特色農作，品味這裡的好食材，好味道，也幫助農村的經濟發展。

說到在地食材，近來在糧食安全問題的衝擊與考量下，大家也開始關心、討論及反思，臺灣生產的大宗作物是稻米，那為什麼我們不多吃一點米食，鼓勵國內基本作物的生產，保障我們自己的糧食安全？回頭看看一般的輕食簡餐，多半都是麵包、三明治搭配蔬果點心，用的多是麵粉製品，而不是米製品，因此，為了提振更多米食的消費與運用，我們這次競賽還規定大家要創作出一道米食料理，搭配一道使用在地的有機農產食材作成的有機風料理，一份有機風飲品，三道料理合在一起變成一份美味、健康、創意兼具的輕食套餐。特別值得一提的是，這次我們選用的米是花蓮農改場所研發培育出的「花蓮 21 號」有機白米、糙米、米穀粉，「花蓮 21 號」的米外觀漂亮，香軟好吃，煮飯、熬粥或作成米食點心都很合適！



有機風創意米食料理－選用花蓮 21 號有機白米、糙米、米穀粉創作





員山鄉農會用有機芋頭、番薯以及色彩繽紛的水果創作出「金銀蔬果齊爭艷」創意料理

有機食材可以做出哪些輕食料理？

這次競賽結合「有機」、「花宜在地農產」、「米食新品種－花蓮 21 號米」、「健康輕食」、「創意料理」等多項元素，當這些特色「撞」在一起時，會激發出什麼樣令人驚豔的火花呢？

在全場的競賽中，最受注目的就是冠軍隊伍製作的「金銀蔬果齊爭艷」，一根宛如拔地而起的橘紅色聖誕樹放置盤中央，氣勢驚人！原來競賽者最初的構想是「芋仔蕃薯吃百二」，單純只用番薯跟芋頭做出料理來，不過就在完成並拍照之後，卻發現照片上的餐點看起來顏色怪怪、樣子一點也不吸引人。因此他們在反覆討論之後，大膽的嚐試將番薯削成絲、加入起司以增加黏性與風味，最後並把番薯絲拉長成為聖誕樹狀，下鍋去炸。「這可是高難度的喔，因為若是火候太大，一個弄不好就會立刻開花！」





花草茶以甜菊取代蔗糖，讓這「濃情密意」喝起來健康無負擔

距離競賽場地最近的壽豐鄉是花蓮有機農作重要產區，除了有著名的東華有機專區，還有許多有機農戶亦散佈此地，當然也包括壽豐鄉農會的豐華再現館，因此這次競賽食材大多取自自家有機農場，她們優勝的「濃情密意」飲品就是用豐華再現館生產的甜菊及芳香萬壽菊熬成茶湯，搭上有機火龍果、南瓜作成的彩色小湯圓變成的夏日飲品，紅、白、黃的湯圓漂浮在清綠香甜的茶湯中，微甜的口感搭配糯米特有咬勁的糰子，湯圓當中還包了桂花釀，咬下爆開瞬間可以嘗到些許的甜蜜還有幽微花香！

花蓮市農會則是以一道「洋菇蕃茄卡布奇諾」令人印象深刻。他們以不過油的方式來調製蔬果，然後再將蛋白打發，烘烤定型後放在杯子上，看起來就跟真的咖啡奶泡一樣，不少人還會問「這是泡沫嗎？怎麼都不會凹下去？」



花蓮市農會用在地的食材變出創新的西式小點心「洋菇蕃茄卡布奇諾」



代表三星地區農會參賽的是三星行健有機村的靈魂人物張美，及另外 2 位村民林素卿、陳月英小姐。行健村位於宜蘭三星鄉的右胸口，不但具有天然隔離帶，加上村民對環境及生態保護與有機栽培有極大的興趣，經過各方努力於 98 年 12 月 2 日成立行健有機村，花蓮農改場並針對本村輔導成立「三星鄉行健有機村」推動小組，除積極辦理有機栽培訓練講習外，並針對經營管理、創意行銷、導覽解說及有機生活等訓練講習，期望提升村民有機概念之能力，另邀請專家學者進行環境、土壤及人文資源調查，協助三星鄉行健有機村規劃生態營造及旅遊路線，使能成為全方位發展之有機村。

這次三星地區農會的競賽米食料理是「川麻米苔目」，做法像麻醬涼麵一樣是吃鹹的，濃濃臺灣風情有著令人驚豔的創新，亦榮獲優勝鼓勵。形狀粗短顏色透著自然白米光澤的米苔目，用的是在來米粉混合部份花蓮 21 號米穀粉，口感別具風味特別有彈性，不過因為蓬萊米較黏，所以不能加太多，大約 1/5 的比例剛剛好。如果想吃甜的，就把米苔目澆上糖液即可，張美阿姨也說，米苔目其實適合簡單的吃法，反而最能表現原本的自然風味。

看了這些美味的有機創意輕食料理，你，準備開始有機了嗎？



「川麻米苔目」讓傳統的米苔目也能有創新的吃法





第一名

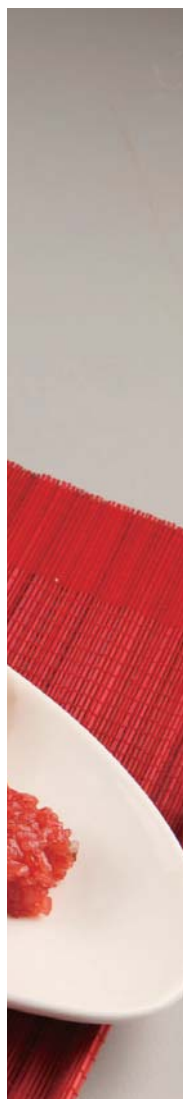
員山鄉農會家政班

參賽者

陳麗華、許麗嬋、何素微

Organic Fruits
& Vegetable





材料	用量
有機蕃薯	165 克
豬絞肉	60 克
有機芋頭	120 克
芋頭米粉	15 克
西瓜	少許
火龍果	少許
鳳梨	少許
洋香瓜	1/4 顆
芒果	1/2 顆
紅心芭樂	1/2 顆
葡萄	3 顆
有機美生菜	3 片

調味料	用量
吉士粉	2大匙
鹽	少許
糖	少許
起司丁	少許
五香粉	少許
胡椒	少許
醬油膏	少許
油蔥酥	少許
太白粉	2大匙

金銀蔬果齊爭豔

作法

1. 取 40 克蕃薯刨絲，放入吉士粉、鹽、糖拌勻。
2. 其餘的蕃薯蒸熟後搗泥，包入起司丁做成內餡備用。
3. 以步驟 1 料為外皮，包入步驟 2 內餡，做成長條水滴型，放入油鍋炸熟。
4. 豬絞肉放五香粉、胡椒、鹽、醬油膏、油蔥酥拌勻調味。
5. 芋頭刨絲放入太白粉、鹽、糖、五香粉拌勻，包入步驟 4 內餡做成圓形蒸熟。
6. 將芋頭米粉炸熟，加上切丁的西瓜、火龍果、鳳梨、洋香瓜、芒果、紅心芭樂，配上葡萄及美生菜作為盤飾即成。



竹滿乾坤福滿袋

材料	用量	調味料	用量	作法
有機竹筍	180 克	鹽	少許	1. 竹筍、紅蘿蔔切絲、川燙；香菇及里肌肉切絲、青蔥切末備用。
紅蘿蔔	1/4 條	胡椒粉	少許	2. 青蔥、蝦米、香菇依序爆香，放入素魚翅及步驟 1 材料一起拌炒，以鹽及胡椒粉調味。
香菇	4 朵	高湯	3 碗	3. 將步驟 2 材料分成 3 等份，分別裝入 3 個福袋，用匏干綁緊。
里肌肉	20 克			4. 將福袋放入碗中，加入剖半的秋葵、枸杞，注入 1 碗高湯蒸 20 分鐘即成。
青蔥	3 支			
蝦米	5 克			
素魚翅	5 克			
豆皮福袋	3 個			
匏干	3 條			
秋葵	3 條			
枸杞	少許			





五行珍珠米酪蓋

材料	用量	調味料	用量	作法
白糯米	50 克	酒	少許	1. 將白糯米、黑糯米、紅麴米分別加酒蒸熟，南瓜蒸熟備用。
黑糯米	20 克	海苔粉	5 克	
紅麴米	20 克	椰子粉	5 克	
南瓜	30 克	鹽	少許	
花蓮 21 號有機白米	150 克	細砂糖	少許	2. 取 4/5 蒸熟的白糯米飯分成 2 等份，分別拌入海苔粉與椰子粉；其餘的白糯米飯則與蒸熟的南瓜拌勻，以少許鹽調味。
芭樂	1 顆	吉利丁片	5 克	
韭菜	數支	鮮奶油	50 克	3. 將花蓮 21 號白米打成米漿，加 200cc 水入鍋煮熟，再加入細砂糖、吉利丁片及鮮奶油拌勻，放入冰箱冷藏凝固後，淋上芒果醬即可。
秋葵	1 條	芒果醬	30 克	
				4. 將 5 種口味的糯米飯裝模，配上芭樂、川燙過的韭菜及秋葵切段擺盤即成。



第二名

花蓮市農會家政班

參賽者
王鳳玉、梁慶玉、蕭秀琴

Organic Fruits
& Vegetable





百合雞絲甜菜肉桂卷



材料

材料	用量
有機鮮百合	100 克
有機芋心地瓜	100 克
雞胸肉	30 克
有機小黃瓜	30 克
有機甜根菜	100 克
玉米粉	5 克
麵粉	50 克
海苔	1 片

調味料

調味料	用量
肉桂粉	2 克
胡麻醬	15 克
海苔粉	3 克
味醂	3 克
原味優格	15 克
白芝麻	5 克
香菜	少許

作法

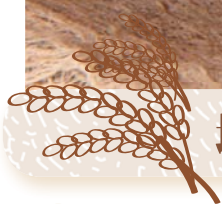
1. 將鮮百合、芋心地瓜蒸熟，搗泥備用。
2. 將雞胸肉及小黃瓜燙熟，切絲備用。
3. 再將甜根菜打汁，加入玉米粉、麵粉，以肉桂粉調味，煎成麵皮備用。
4. 攤開步驟 3 麵皮，鋪上海苔，捲入步驟 1、2 製成的備料，捲好之後再切成圓筒小段。
5. 混合胡麻醬、海苔粉、味醂、優格製成沾醬。
6. 灑上白芝麻及香菜盤飾即成。



洋菇蕃茄卡布奇諾

材料	用量	調味料	用量	作法
有機牛蕃茄	200 克	海鹽	3 克	1. 將牛蕃茄燙後去皮，切開頂蓋，挖空去籽，製成蕃茄盅備用。 2. 將白米煮成飯，加入山藥、甜玉米、蕃茄果肉及蛋黃，加水用果汁機打成濃稠狀後，以海鹽調味熬煮。 3. 將步驟 2 成品放入步驟 1 的蕃茄盅中，上面放打到發泡的蛋白，放入烤箱微烤。 4. 將洋菇、洋蔥切丁炒香，黃秋葵燙熟、切塊，加入糙米粉後打成濃稠狀，以海鹽、胡椒粉調味熬煮。 5. 先盛入步驟 4 醬汁，再將步驟 3 的蕃茄盅置於盤中，灑些胡椒粉，點綴香菜即成。
有機花蓮 21 號白米	40 克	胡椒粉	2 克	
有機山藥	60 克	香菜	少許	
有機甜玉米	40 克			
雞蛋	50 克			
有機洋菇	20 克			
有機洋蔥	30 克			
有機黃秋葵	1.5 粒			
有機糙米粉	5 克			





地瓜同心圓飯糰

材料

花蓮 21 號有機白米	90 克
有機地瓜	80 克
糯米粉	5 克
麵粉	20 克
雞蛋	1 粒
有機地瓜葉	3 片

用量

調味料

海鹽
橄欖油
美乃滋
三島香鬆
細柴魚片

用量

5 克
適量
5 克
5 克
15 克

作法

1. 將白米煮成飯後待冷備用。
2. 將 2/3 地瓜刨成絲，拌入海鹽，另 1/3 地瓜蒸熟備用。
3. 將蒸熟的地瓜加入糯米粉搗成內餡，包入白飯中。
4. 地瓜絲拌入麵粉、雞蛋，包裹步驟 3 之飯糰，以橄欖油煎炸。
5. 麵粉加水調漿，地瓜葉沾麵粉漿，一片一片油炸。
6. 炸好的地瓜葉為底，放上飯糰，佐以美乃滋、三島香鬆調味，灑上細柴魚片即成。



第二名

花蓮市農會家政班

參賽者
李美玉、陳瑞禎

Organic Fruits
& Vegetable





樂活田園

材料	用量	調味料	用量	作法
有機芋頭	40 克	沙拉	50 克	1. 芋頭、山藥去皮、蒸熟，搓成小圓球。
有機山藥（白、紫）	40 克	芥末	30 克	2. 秋葵、小番茄川燙，秋葵切丁、小番茄去皮備用。
有機秋葵	30 克			3. 將作法 1、2 材料以沙拉、芥末調味。
有機小番茄	40 克			4. 春捲皮鋪上生菜、放入作法 3 所有材料及堅果，捲成手捲狀再放入脆皮筒內即成。
春捲皮	45 克			
有機生菜	20 克			
堅果	20 克			
脆皮筒	20 克			



香入心坎

材料

材料	用量
有機糙米	65 克
雞翅	90 克
酸菜	80 克
有機金針	60 克
有機筍	60 克
薑	30 克
鮑干	半把

調味料

調味料	用量
鹽	3 克
枸杞	10-15 粒

作法

1. 糙米洗淨泡 8-10 小時，煮熟備用。
2. 雞翅中段去骨，將煮熟的糙米飯放入雞翅內川燙備用。
3. 酸菜、金針、筍、薑切條狀，以鮑干綁起，川燙備用。
4. 將步驟 2、3 材料放入湯盅，加水、鹽調味蒸熟即可。
5. 起鍋前放入少許枸杞即可。





喜慶臨門

材料

花蓮 21 號有機白米	45 克
有機南瓜泥	45 克
有機米穀粉	45 克
有機高筋麵粉	45 克
豬絞肉	30 克
紅麴	20 克
有機韭菜	2 根

用量

調味料

鹽
橄欖油
蠔油

用量

作法

1. 白米洗淨，浸泡 3 小時後煮熟備用；南瓜蒸熟拌成泥備用。
2. 米穀粉加麵粉及南瓜泥和鹽，一起揉成團狀備用。
3. 先將豬絞肉爆香，加入紅麴及白米飯，加橄欖油、蠔油拌炒均勻。
4. 將步驟 2 的米麵團分成小塊，成水餃皮狀，包入步驟 3 餡料作成燒賣。
5. 放入鍋內蒸 10-15 分後，再用韭菜裝飾即可。



第三名

鳳榮地區農會家政班

參賽者
吳阿霞、吳佳誼、鍾瑞娥

Organic Fruits
& Vegetable





彩繪大地

材料

材料	用量
飛魚	105 克
有機木鱉子	600 克
紅、黃彩椒	30 克

調味料

調味料	用量
蔥	5 克
薑	5 克
米酒	20 克
太白粉	少許
醬油膏	5 克
沙拉油	5 克

作法

1. 取下飛魚的魚肉部分，以蔥、薑、米酒調味。
2. 木鱉子去蒂頭，中間挖一口，放入步驟 1 調味過的魚肉，蒸 20 分後瀝出蒸汁備用。
3. 取步驟 2 的蒸汁入鍋煮開，以太白粉水勾薄芡，關火，加些醬油膏調味，淋一些沙拉油。
4. 將步驟 2 蒸好的木鱉子排盤，飾以川燙過的彩椒片，淋上步驟 3 醬汁即成。



千里共嬋娟

材料

用 量

調味料

用 量

作法

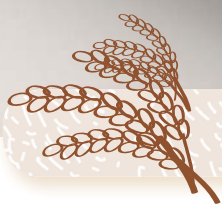
豬絞肉	50 克
有機竹筍	100 克
有機紅蘿蔔	50 克
有機絲瓜	50 克
松阪豬肉	50 克
鮑干條	10 克
秋葵	1 條

鹽

少許

1. 以冷水熬煮豬絞肉 30 分鐘，瀝高湯備用。
2. 竹筍切成 8×8 公分的薄片，煮熟備用
3. 將紅蘿蔔、絲瓜、松板豬肉切長條狀，包入煮熟的竹筍片，以鮑干條束成捲狀，蒸 10 分鐘。
4. 將步驟 1 的高湯加入蒸好的筍片捲，川燙秋葵，切小段置於其上、以少許鹽調味即可。





花蓮 21 飛魚翻滾堡

材 料

材 料	用 量
花蓮 21 號有機白米	200 克
飛魚	50 克
蘿蔔乾	50 克
太白粉	20 克
綜合堅果醬	10 克

調 味 料

調 味 料	用 量
香油	少 許
橄欖油	10 克

作 法

1. 白米 200 克加 220 克水，飯煮熟後切成長條方塊。
2. 飛魚肉、蘿蔔乾切小丁，乾鍋炒香，起鍋前滴 2 滴香油提味。
3. 長條飯塊沾太白粉，以少許橄欖油煎至 4 面金黃色。
4. 將煎好的飯條中間切開，加入堅果醬及步驟 2 之餡料即成。

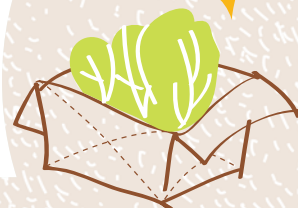


第三名

蘇澳地區農會家政班

參賽者
胡翠玉、洪素卿

Organic Fruits
& Vegetable





甜心極品美顏凍



材料

乾珊瑚草
有機南瓜
有機芋頭
枸杞

用量

50 克
60 克
75 克
少許

調味料

蜂蜜
檸檬汁

用量

1 大匙
5 克

作法

1. 乾珊瑚草泡水軟化後加 300cc 水，用果汁機搗碎，再加蜂蜜煮滾備用。
2. 南瓜、芋頭蒸熟，切成小塊備用。
3. 裝盛煮好的珊瑚草，放上蒸熟的南瓜、芋頭塊，以及少許枸杞即成。



冰心玉豚養生湯

材料

用 量

調味料

用 量

作法

排骨	120 克
薑	15 克
有機竹筍	20 克
段木香菇	8 朵
紅蘿蔔	14 克

蔥	1 枝
米酒	1 大匙
鹽	1/4 小匙
冰糖	1/4 小匙

1. 排骨、薑片、竹筍片及段木香菇（剪十字）以 3 碗半的水煮滾。
2. 放入紅蘿蔔片、蔥、米酒、鹽、冰糖少許，再煮開即可。





用心精彩三茹飯

材料	用量	調味料	用量	作法
花蓮 21 號有機白米	600 克	醬油膏	1/2 小匙	【猴頭菇口味】
1. 猴頭菇	15 克	冰糖	1/2 小匙	1. 將猴頭菇、九層塔、三色彩椒切丁，
九層塔	12 葉	白胡椒	1/4 小匙	以醬油膏、冰糖、白胡椒、香油調味
三色彩椒	45 克	香油	1/4 小匙	拌炒。
2. 杏鮑菇	15 克	香椿醬	1 大匙	2. 米飯煮熟後，以模具製成心型飯糰，
高麗菜	50 克	紅麴醬	1 大匙	放上步驟 1 餡料即成。
胡蘿蔔	10 克			【杏鮑菇口味】
黑木耳	10 克			1. 將杏鮑菇、高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、
薑	5 克			薑切丁，以醬油膏、冰糖、白胡椒、
3. 段木香菇	3 朵			香油調味拌炒。
三色蔬菜	30 克			2. 米飯煮熟後以香椿醬拌炒，再以模具
雪蓮子	10 克			製成心型飯糰，放上步驟 1 餡料即
				成。
				【段木香菇口味】
				1. 將段木香菇、三色蔬菜、雪蓮子切
				丁，以醬油膏、冰糖、白胡椒、香油
				調味拌炒。
				2. 米飯煮熟後以紅麴醬拌炒，再以模具
				製成心型飯糰，放上步驟 1 餡料即
				成。



第三名

光豐地區農會家政班

參賽者

徐定妹、林菊蓮、蕭秀桃

Organic Fruits
& Vegetable





香間芭娜娜



材料

材料	用量
有機香蕉	3 條
土雞蛋	1 顆
有機米穀粉	100 克

調味料

調味料	用量
橄欖油	1 大匙
蜂蜜	50 克

作法

1. 香蕉剝皮，切去頭尾，沾蛋汁後裹米穀粉。
2. 平底鍋內倒入橄欖油，將裹上米穀粉的香蕉用小火煎至金黃色，淋上少許蜂蜜即成。



甜菜根湯

材料

用量

啤酒

1 罐

雞腿

100 克

有機甜菜根

50 克

調味料

用量

枸杞

少許

鹽

少許

作法

1. 利用啤酒醃製雞腿隔夜。
2. 甜菜根切片，雞腿切塊備用。
3. 啤酒加少許的水後加熱煮沸，續將泡沫撈起，加入枸杞再煮沸。
4. 再度沸騰之後，將泡沫再撈起，加入甜菜根片與雞腿塊，熬至甜菜根入口即化，加鹽調味即成。





五穀豐收

材 料	用 量	調味料	用 量	作 法
花蓮 21 號有機白米	100 克	紅麴	3 克	1. 白米混合糙米、白米混合紅麴、黑糯米、紅糯米分別蒸熟，悶 10 分鐘以上，捏成飯糰。 2. 紅麴米飯包入脆梅，白米飯糰包入炒香的香椿、刺蔥，灑上芝麻即成。
花蓮 21 號有機糙米	100 克	芝 麻	少 許	
有機黑糯米	100 克			
有機紅糯米	100 克			
脆梅	5 顆			
有機香椿	100 克			
有機刺蔥	50 克			





★★

羅東鎮農會家政班

★★

參賽者

吳淑芬、林桂蘭、紀汝娟



龍果晶凍綠茶

材料

用量

有機紅肉火龍果	80 克
果凍粉	30 克
有機白肉火龍果	80 克
有機綠茶包	24 克

調味料

用量

鮮奶	100 克
自然農法檸檬汁	30 克
蜂蜜	50 克

作法

1. 將紅肉火龍果加水 100 公克打成汁，加入 15 公克果凍粉煮開，倒入杯中為底層待凝固。
2. 將白肉火龍果加鮮奶 100 公克打成汁，加入 15 公克果凍粉煮開，倒入杯中為中層待凝固，再移至冰箱中冰鎮備用。
3. 將綠茶包沖泡熱開水至茶水呈透亮的琥珀色，再加入檸檬汁、蜂蜜和冰塊，充分搖晃，至起綿密細泡後徐徐倒入凝固的龍果晶凍上即完成。



礁溪鄉農會家政班

參賽者
顏玉桂、劉佳苓



馬蔥餡糰

材料	用量	調味料	用量
花蓮 21 號有機白米	50 克	黑胡椒	3 克
有機馬鈴薯	30 克	糖	少許
有機洋蔥	30 克	鹽	少許
有機蒜	10 克	味噌醬	10 克
海苔絲	少許		



作法

1. 將米飯煮熟，馬鈴薯蒸熟壓成泥狀，洋蔥、蒜剁碎。
2. 將馬鈴薯泥、洋蔥末、蒜末一起拌勻，再加入黑胡椒粉、糖、鹽調味，捏成 3 個小球狀的餡料。
3. 在煮熟的白飯中包入步驟 2 之餡料，捏成橢圓狀。
4. 烤箱預熱 5 分鐘後，放入包好餡料的飯糰，以 150 度烤 6 分鐘，取出後塗味噌醬，再烤 3 分鐘，取出撒上海苔絲即可。

Organic Fruits
& Vegetable





富里鄉農會家政班

參賽者
吳明伶



米糰



材料	用量	調味料	用量
花蓮 21 號有機白米	2 碗	鹽	少許
糯米粉	150 克	胡椒粉	少許
豬油	120 克		
蘿蔔	60 克		
絞肉	50 克		
香菇	10 克		



作法

1. 先將米飯煮熟，再加入糯米粉、鹽、少許的水拌勻，靜置 10 分鐘後，再加豬油拌勻。
2. 蘿蔔切絲，絞肉入鍋爆香炒乾，再加入香菇及蘿蔔絲拌炒，以胡椒粉調味。
3. 將步驟 2 餡料包入步驟 1 的飯糰中，入鍋乾煎表皮呈鍋巴色即可。

Organic Fruits
& Vegetable





川麻米苔目

材料	用量	調味料	用量
花蓮 21 號有機白米	60 克	海苔粉	少許
在來米	240 克	沙茶	半匙
小黃瓜	1 條	蠔油	3 匙
紅蘿蔔	75 克	味霖	2 匙
木耳	75 克	醋	1 匙
蒜頭	37.5 克	胡椒	少許
薑	37.5 克	辣油	2 匙
蔥	1 支	花椒油	1 匙
香菜	少許	香油	1 匙



作法

1. 混合白米與在來米，用果汁機打米漿。
2. 取 3/4 米漿放進布袋中壓到八分乾，另 1/4 米將煮至濃稠狀，再混合揉成米糰。
3. 利用米苔目篩板過篩米糰，篩成的米條直接進滾水煮，待米條浮起後，撈起過冷水，即成米苔目。
4. 小黃瓜切絲，紅蘿蔔、木耳切絲川燙，放涼加入米苔目內。
5. 切蒜末、薑末、蔥花、香菜末，加入調味料，淋上米苔目即成。

【調味料】：海苔粉少許、沙茶半匙、蠔油 3 匙、味霖 2 匙、醋 1 匙、胡椒少許、辣油 2 匙、花椒油 1 匙、香油 1 匙。

Organic Fruits
& Vegetable





優選

壽豐鄉農會家政班

參賽者
林佳蓉、吳瑞珍、陳寶蓮

濃情密意

材料	用量	調味料	用量
糯米粉	150 克	甜菊	3 克
有機火龍果	50 克	芳香萬壽菊	少許
有機南瓜	100 克		
桂花釀	1 大匙		



作法

1. 以糯米粉分別加火龍果汁、蒸熟的南瓜，以及溫水揉製成紅、黃、白三色麵糰。
2. 將三色麵糰搓成小湯圓，小湯圓中包入適量的桂花釀可增加不同的口感。
3. 彩色湯圓放入滾水中煮熟。
4. 甜菊加萬壽菊煮成茶湯，放涼，再將煮過的湯圓加入甜菊茶湯即完成。

Organic Fruits
& vegetable





優選

富里鄉農會家政班

參賽者
胡愛英、李三妹

馬鞭草陳梅卷

材料	用量	調味料	用量
有機馬鞭草	40 克	梅汁	少許
有機金針	20 克		
土雞蛋	2 顆		
海苔	5 克		
有機高麗菜	60 克		
素菜酥	少許		



作法

1. 馬鞭草、金針先川燙，再把金針浸泡在梅汁中，瀝乾備用。
2. 蛋打散煎成蛋皮備用。
3. 蛋皮鋪開，淋上一點梅汁，鋪上海苔，再鋪高麗菜絲，放金針、馬鞭草、素菜酥，淋上梅汁，捲成長條狀，切小段就可以盤排完成。

Organic Fruits
& vegetable





書名：有機風輕食料理

發行者：黃 鵬

編著者：吳明瑾、劉興榮、沈聰明

出版者：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：97365 花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路 2 段 150 號

電話：(03)8521108

傳真：(03)8534640

網址：<http://hdais.coa.gov.tw>

出版日期：中華民國 102 年 5 月

版次：第一版 第一刷 1000 本

定價：50 元

展售書局：國家書店松江門市 104 台北市松江路 209 號 1 樓 (02)25180207

<http://www.govbooks.com.tw/>

台中五南文化廣場 400 台中市中山路 6 號 (04)22260330

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

G P N：1010200500

I S B N：978-986-03-6321-0

