



活力 健康盒餐

食譜

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 075 號

ENERGETIC

LUNCHBOX



序



工商的忙碌帶動外食的風潮，消費者對於吃的選擇從以前吃飽就好，到現在健康保健理念的帶動下，變成吃飽也要吃得巧。外食族群中除了學生、上班族外，還有旅遊族。到各地去享用在地美食為近年來的旅遊趨勢，而本場為了讓前來宜蘭、花蓮旅遊的人能夠享用在地美食，舉辦「活力健康盒餐競賽」，邀集宜蘭、花蓮兩縣共12個家政班，利用當季在地農特產品，藉由班員的巧思開發出創新且具三低二高(少油、少糖、少鹽、高纖、高鈣)的創意健康盒餐，發揮在地食材獨特風味，滿足旅客對宜蘭、花蓮在地農特產美食的渴望。另外對於日漸增加的素食人口，各組也設計素食盒餐，讓不想吃肉想換口味的人，以及吃素的人，在出外旅遊時也能吃到各種在地美味的素食盒餐。此次活動也特別感謝來自餐飲廚藝業界、學校及美食等專家擔任評審，為我們選出值得推薦的活力健康盒餐。



本場為能推廣在地特色的美味盒餐，將本次競賽獲獎之色香味俱全的創意盒餐，編輯印成此精美食譜，提供各界參考及學習運用傳統鄉土食材，並讓消費大眾瞭解宜蘭、花蓮自然純淨的農特產品，以達推展健康、安全、優質地方農特產品之目標。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 **黃鵬** 謹識

中華民國九十九年一月

ENERGETIC

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 075 號 LUNCHBOX

Contents

活力 健康盒餐 食譜



暗藏玄雞元氣盒餐	6
酸甜苦辣盒餐	8
戀愛盒餐	10
農情蜜蜜盒餐	12
夢田美食盒餐	14
柚香雞腿盒餐	16
紅糟豬腳飯	18

鑲金子排餐	22
紹興鳳腿餐	24
玉筍魚排捲餐	26
和風醬燒盒餐	28
美梅雞盒餐	30
原鄉情豬排便當	32
梅香傳情	34
夢幻美食	36
富麗農村香野情便當	38
富麗農村樂活便當	40

幸福盒餐	44
情愫健康盒餐	46
孝之盒	48
紅燒獅子頭餐	50
輕食素盒餐	52
素口留香	54
富麗農村素心便當	56

暗藏玄雞元氣盒餐

6

宜蘭縣頭城鎮農會

頭城鎮

戀愛盒餐

10

宜蘭縣宜蘭市農會

酸甜苦辣盒餐

8

宜蘭縣宜蘭市農會

礁溪鄉

壯圍鄉

宜蘭市

員山鄉

三星鄉

羅東鎮

五結鄉

冬山鄉

蘇澳鎮

大同鄉

南澳鄉

柚香雞腿盒餐

16

宜蘭縣冬山鄉農會



宜蘭區

12

農情蜜蜜盒餐

宜蘭縣五結鄉農會

14

夢田美食盒餐

宜蘭縣五結鄉農會

18

紅糟豬腳飯

宜蘭縣蘇澳地區農會

活力 健康盒餐

ENERGETIC LUNCHBOX

食譜



優選

心情故事

將本鎮品質良好的青蒜，結合雞肉脂肪最低的部位胸肉和我們的誠心，精心製作成很“棒”很“棒”的棒棒雞肉捲；加上用南瓜製作成三朵黃玫瑰，有一首歌「黃玫瑰最嬌美，世上只有你最美，過了春夏你依然美麗」就像參加比賽者快樂的心情。宜蘭的膽肝給人一種寬厚的感覺，就像蘭陽人的個性，純樸實在又坦白，本元氣盒餐以蘭陽風味製作的精緻美食，絕對能夠滿足您對幸福人生的深深期待。

暗藏玄雞元氣盒餐

主材料

五穀米飯	180g
雞胸	90g
洋蔥	20g
芹菜	20g
海苔	1/4張
青蒜	10g
秋葵	6根
玉米筍	6g
杏鮑菇柄	6g
白芝麻	少許

綠紫蘇葉	1片
雞蛋	35g
魷仔魚	15g
海苔	半張
南瓜片	60g
話梅	半顆
膽肝	15g
高麗菜葉	2片
茼蒿絲	15g
小黃瓜絲	15g
紅蘿蔔絲	5g
紫洋蔥	30g

白洋蔥	30g
鯛魚片	50g
蒜尾	15g

調味料

米酒	適量
水	適量
胡椒鹽	少許
中筋麵粉	少許
鹽	適量
香油	少許
金桔檸檬醋	25g

作法

棒棒雞肉捲

- (1)雞胸去骨、去皮，片薄，用洋蔥、芹菜、米酒及水浸泡5小時備用。
- (2)將少許雞胸肉用調理機打成肉泥備用。
- (3)海苔上抹肉泥擺上青蒜捲好備用。
- (4)秋葵、玉米筍、杏鮑菇柄汆燙泡涼備用。
- (5)雞胸撒上胡椒鹽後抹肉泥，擺上作法(3)，捲好入蒸籠蒸15分鐘，取出沾中筋麵粉及芝麻入鍋炸至金黃即可。

魷仔魚玉子燒

- (1)綠紫蘇葉汆燙泡涼。
- (2)鍋燒熱放入蛋液稍煎捲起，再次放入蛋液擺上綠紫蘇葉、魷仔魚、海苔捲起，依次捲做成厚千層蛋即可。

黃玫瑰

- (1)南瓜切(0.2cm)片、用1小匙鹽拌勻，沖冷水、瀝乾備用。
- (2)南瓜加入金桔檸檬醋、話梅(需捏開)拌勻，放入冰箱冷藏3小時即可。

肝膽相照

- (1)膽肝蒸熟；放涼切絲。
- (2)高麗菜葉、茼蒿絲燙軟沖涼備用。
- (3)小黃瓜、紅蘿蔔絲用少許鹽醃軟，再用熱水汆燙後，漂涼備用。
- (4)用高麗菜葉將所有材料捲緊即可。

雙蔥鯛魚條

- (1)鯛魚片切條用胡椒鹽及米酒醃燙熟備用。
- (2)紫洋蔥、白洋蔥切粗條、炒香續入蒜尾炒熟後，加入燙熟的鯛魚條及少鹽炒勻。



季軍



心情故事

三位家政媽媽從沒參加過烹飪比賽，在一次因緣際會中，有了這樣的比賽機會，雖然在練習的過程，失敗過好幾次，但她們堅定自己的信念，努力的練習，最後終於烹煮出一道道美味的料理。

＊只要努力就有機會成功＊

酸甜苦辣盒餐

主材料	
雪山鮮米	150g
紅麴醬	5g
薑	少許
蔥	100g
雞腿	200g
馬蹄	5g
乾香菇	10g
蝦子	40g
魚漿	20g

蛋	80g
芹菜	20g
杏鮑菇	60g
白木耳	2g
紅蘿蔔	5g
甜豆	5g
蘆筍	40g
調味料	
蒜末	少許
鹽	適量
雞粉	適量

(A)糖	適量
醬油	適量
酒	少許
薑末	少許
(B)胡椒	少許
鹽	適量
香油	少許
(C)蠔油	適量
雞粉	適量
X.O醬	適量

作法

紅麴飯糰

先將米洗淨，加入紅麴醬及水放入電鍋蒸熟，蒸熟之後再拌勻，再揉成飯糰即可。

燒雞腿

(1)薑切片，蔥切段爆香，雞腿片切開煎半熟。

(2)加入調味料(A)將雞腿排煮至入味後盛盤，鋪上蔥段淋汁即完成。

香菇蝦帽

香菇泡軟瀝乾，馬蹄切碎，蝦剝粗末，加入調味料(B)與魚漿拌勻成餡，將餡料釀入香菇內，放入蒸籠蒸熟即可食用。

芹珠煎蛋

芹菜切珠，加入蛋液中，以少許鹽調味，拌勻煎熟即完成。

X.O醬炒杏鮑菇

杏鮑菇滾刀切塊，白木耳泡軟，紅蘿蔔切條，甜豆汆燙，蒜末、蔥段、薑絲爆香後加入上述材料炒熟，加入調味料(C)拌炒即完成。

蘆淡拌

蘆筍切段、紅蘿蔔切條川燙，蒜末爆香後加入蘆筍、紅蘿蔔、少許鹽巴、雞粉拌勻即可食用。



心情故事

只要曾經認真的做每件事，都能儲存成能量，化為好機會，藉此擴展了生活的領域，提昇了生命的價值，美化了我們的人生。

＊認真的女人最美＊

戀愛盒餐

主材料	
雪山鮮米	150g
豬小排	250g
醃梅	1顆
竹筍	60g
培根	30g
台灣鯛	65g
洋蔥	10g
青椒	30g

紅甜椒	30g
鳳梨	30g
蛋	70g
四季豆	100g
調味料	
薑	適量
八角	少許
醬油	適量
冰糖	適量

芥末胡椒鹽	適量
(A)醬油	適量
梅汁	少許
味霖	少許
(B)鹽	少許
糖	適量
醋	適量
薑	適量

作法

梅汁燒小排

豬小排汆燙後，加入調味料(A)燒至收乾入味即完成，加入一顆醃梅裝飾即成。

筍串培根

竹筍煮熟，將培根捲竹筍，以牙籤固定後培根煎上色即完成。

糖醋魚片

(1)台灣鯛魚片醃入味後過油備用。

(2)洋蔥、青椒、紅甜椒切菱形片，汆燙備用。

(3)先將薑爆香後加入洋蔥、鳳梨片、魚片、紅甜椒、青椒、調味料(B)拌炒即完成。

黃金蛋

(1)蛋加入水煮熟後剝殼放涼備用。

(2)薑、八角乾炒，加入醬油、冰糖、水煮出味道放涼後加入蛋，浸泡至隔天入味即可食用。

淡拌四季豆

四季豆汆燙後，加入少許芥末胡椒鹽拌勻後即可食用。




心情故事

田野中的稻浪、收穫後稻草香、寂靜夜晚的蟲鳴蛙叫聲，組合成一首美麗的田園交響曲。農情蜜蜜盒餐，挑逗您的食指大動，「味」口大開。

農情蜜蜜盆餐

主材料	
越光米飯	
雞腿	150g
韭菜花	60g
辣椒	少許
蒜頭	少許
絞肉	25g
丁香魚	15g
山藥	30g

胡蘿蔔	6g
雞蛋	2個
海苔	1小張
番茄	60g
荸薺	10g
長豆	60g
調味料	
冰糖	4大匙
醬油	3大匙

白醋	3大匙
麥芽糖	2大匙
豆豉	1/2茶匙
糖	適量
米酒	1匙
胡椒粉	適量
香油	少許
鹽	少許
太白粉	少許

作法

烤雞腿

雞腿去皮去骨以1匙冰糖及2大匙醬油醃30分後，風乾再刷上2大匙白醋、2大匙冰糖、2大匙麥芽糖、2大匙水拌勻，再風乾，再刷上1大匙冰糖1大匙白醋汁烤熟即可。

炒韭菜花

韭菜花切段，起油鍋爆炒豆豉、辣椒、蒜末，放入30g絞肉炒散後，放入韭菜花加少許醬油、糖、米酒、胡椒粉、水，大火快炒收汁，最後淋上香油即成。

丁香魚

丁香魚以蒜頭末及辣椒爆香。

山藥海苔蛋捲

(1)山藥蒸熟壓成泥，加入少許胡蘿蔔細末，以鹽、胡椒粉調味拌勻。

(2)雞蛋打散加少許鹽、太白粉水拌勻煎成蛋皮，鋪上海苔，上一層山藥泥後捲起蒸熟切片即成。

釀番茄

小番茄去皮去籽，填入肉餡（加荸薺末）加少許鹽，蒸熟。

紫衣長豆

鹽、水、糖、香油煮開，放入長豆稍煮撈起、以海苔捲綁。



心情故事

風在雲上吹動、水在河裡流動、夢田的稻米在田間跳動；透過家政媽媽們精巧的手藝，將農人辛苦耕作的結晶，做出最幸福的的滋味，在你我的唇齒間舞動。

夢田美食盒餐

主材料

越光米飯	
里肌肉	75g
山藥	10g
胡蘿蔔	1條
粉豆	10g
雞肉	30g
海帶	20g
胡蘿蔔	20g
紅甜椒	10g
黃甜椒	10g

小黃瓜	15g
木耳	20g
蒜頭	3粒
高麗菜	100g
辣椒	4片
海參	120g
絞肉	50g
荸薺	2粒
鯛魚	90g
蔥	1支
薑	2片

調味料

紅糟	1大匙
酒	適量
胡椒粉	少許
鹽	少許
香油	少許
太白粉	1/4茶匙
香烤鯛魚醬汁：	
香油	1茶匙
味霖	1/4茶匙
糖	1茶匙

作法

紅糟肉捲

- (1)里肌肉以紅糟、酒、胡椒粉醃。
- (2)山藥、胡蘿蔔、切長條、粉豆備用。
- (3)肉片攤開放上(2)料捲起、煎熟切斜段。

五彩雞絲

雞肉（鹽、太白粉抓醃備用）、海帶、胡蘿蔔、紅甜椒、黃甜椒、小黃瓜、木耳等材料切絲，全部材料汆燙、快炒後加胡椒粉、鹽、香油調味。

炒高麗菜

起油鍋爆香蒜末，放入高麗菜、鹽、辣椒片拌炒。

一品海參

海參洗淨擦乾水份抹上少許太白粉，鑲入絞肉（加荸薺末、鹽調味），蒸熟即可食用。

香烤鯛魚

鯛魚以蔥、薑、酒水醃漬30分，煎熟刷鯛魚醬汁。



心情故事

柚子果實多汁甜美，富含維生素之外，含豐富維他命及短纖維，常食用有益健康。文旦柚屬於節慶水果，中秋節一過文旦柚滯銷，冬山鄉農會向柚農收購文旦加工製成「柚子茶」，而冬山「柚子茶」入選為九十三年度「寶島珍品」評鑑產品，廣受大眾消費者喜愛。

柚香雞腿盒餐

主材料	
冬山珍珠米	200g
雞腿	200g
柚子醬	40g
檸檬汁	10g
山藥	100g
甜紅椒	30g
綠花椰菜	20g
蒜末	少許
鴻喜菇	30g

過貓	50g
虎皮	1張
蝦仁	50g
絞肉	20g
蔥	10g
薑	10g
冬瓜	60g
青豆仁	10g
調味料	
醬油	適量
酒	適量

胡椒粉	適量
香油	適量
太白粉	適量
沙拉油	4大匙
鹽	適量
雞粉	適量
素沙茶	適量
蠔油	適量
味霖	適量
白醋	適量
高鮮	適量
蛋	1個

作法

柚香雞腿

- (1)雞腿去骨拍鬆，拌調味料（醬油、酒、胡椒粉、香油、太白粉各適量）醃20分鐘。
- (2)起油鍋放2大匙沙拉油，以小火煎熟起鍋，淋上柚子醬。

柚香檸檬山藥

- (1)柚子醬加檸檬汁拌勻備用。
- (2)山藥去皮切小段，燙熟撈起，淋上柚子醬、檸檬汁。

鴻喜菇炒花椰菜

- (1)紅甜椒切片、綠花椰菜切小朵，滾水中加少許沙拉油燙熟，取出泡冰，用水冰鎮備用。
- (2)鍋中加1大匙沙拉油，小火爆香蒜末，加入綠花椰菜、鴻喜菇、紅甜椒拌炒加入調味料（鹽、雞粉各適量），起鍋前加太白粉勾薄芡。

虎皮過貓捲

- (1)過貓汆燙。
- (2)調味料（素沙茶、蠔油、味霖、胡椒粉、白醋、香油各適量）入鍋煮成醬汁。
- (3)虎皮對切成2張，包入過貓，入鍋煎熟後取出切段淋上醬汁。

冬瓜釀鮮蝦

- (1)蝦仁擦乾拍扁，加絞肉、蔥末、薑末、調味料（酒、胡椒粉、鹽、高鮮、味霖、蛋、太白粉各適量）拌勻成蝦醬。
- (2)冬瓜燙熟，將蝦醬放入蒸5-6分鐘起鍋，將多餘的湯汁加鹽、高鮮、酒、青豆仁滾一下淋在冬瓜上。




心情故事

蘇澳三面環山一面環海，吃得到海鮮也吃得到山產，本會推廣養生紅糟醬不遺餘力，吃一口不油膩的紅糟豬腳，希望讓你口齒留香，記住蘇澳人的熱情。

紅糟豬腳飯

主材料

糙米飯	250g
豬腳	200g
南瓜	50g
咖哩	1塊
彩椒	20g
杏鮑菇	15g
鮮香菇	15g
天喜菇	15g

菠菜	10g
高麗菜	2片
鳳梨	10g
蓮藕	20g
蛋	1個
木耳	5g
紅蘿蔔	少許
蔥	適量
薑	適量
辣椒	適量

調味料

紅糟	1大匙
酒	1匙
醬油	1大匙
水	1杯
八角	適量
冰糖	適量
鹽	適量
香油	適量
白醋	適量

作法

紅糟豬腳

(1)豬腳洗淨以沸水燙過，撈出泡冰水。

(2)泡過冰水豬腳加調味料(紅糟、酒、醬油、水、八角、冰糖)大火煮開後，轉中小火燜煮至軟爛即可。

咖哩南瓜

南瓜加油爆炒，再加咖哩塊燜煮至熟即可。

彩椒燴三菇

杏鮑菇、鮮香菇、天喜菇用沸水汆燙後撈出備用，起油鍋爆炒彩椒，再加三菇略炒後調味即可。

菠蘿翠玉捲

菠菜、高麗菜汆燙後撈出備用，鳳梨切條狀，用高麗菜包菠菜中間擺鳳梨，捲成春捲狀切段即可。

拌五行

蓮藕煮熟切絲，蛋煎成蛋皮切絲，木耳、紅蘿蔔燙熟切絲，以上材料調蔥絲、薑絲、辣椒絲及香油、鹽、冰糖、白醋均適量，拌勻即可。

花蓮區



活力健康盒餐食譜

ENERGETIC LUNCHBOX



22

鑲金子排餐

花蓮縣新秀地區農會家政班新城二班

24

紹興鳳腿餐

花蓮縣新秀地區農會家政班新城二班

26

玉筍魚排捲餐

花蓮縣新秀地區農會家政班北埔一班

秀林鄉

新城鄉

花蓮市

吉安鄉

壽豐鄉

萬榮鄉

鳳林鎮

光復鄉

豐濱鄉

瑞穗鄉

卓溪鄉

玉里鎮

富里鄉

28

和風醬燒盒餐

花蓮縣花蓮市農會

30

美梅雞盒餐

花蓮縣花蓮市農會

32

原鄉情豬排便當

花蓮縣壽豐鄉農會

34

梅香傳情

花蓮縣光豐地區農會

36

夢幻美食

花蓮縣光豐地區農會

38

富麗農村香野情便當

花蓮縣富里鄉農會

40

富麗農村樂活便當

花蓮縣富里鄉農會

季軍



心情故事

將炸好的子排來搭配新秀的特產酸菜，可讓子排不甜膩、酸菜不鹹澀。餐盒中的山珍海味一應俱全，吃一個便當也能很輕鬆的享受到多種食材料理哦！

鑲金子排餐

主材料	
小排	200g
酸菜	300g
地瓜粉	100g
麵粉	100g
竹筍	200g
香菇	15朵
紅蘿蔔	800g
絞肉	150g
荸薺	100g
蝦仁	60g
水蓮	少許

梅花肉	150g
山苦瓜	300g
貢丸漿	150g
辣椒	200g
薑絲	100g
枸杞	一匙
樹子	150g
山蘇	300g
白芝麻	少許
魷仔魚	150g
花生(熟)	100g
蔥	75g
豆豉	75g

調味料	
紅糟粉	適量
鹽	少許
糖	適量
酒	少許
胡椒粉	適量
太白粉	適量
蘋果西打	適量
香油	少許

作法

鑲金子排

- (1)把紅糟粉、鹽、糖、酒、胡椒粉混合拌勻，放入子排醃約2-3 天。
- (2)酸菜去蒂頭洗淨再切成長條薄片狀備用。
- (3)將醃漬好的子排先蒸8分鐘後，沾乾粉(地瓜粉加麵粉)油炸一下。
- (4)將酸菜鋪平，放上炸好的子排包起再蒸一下即可。

筍片蝦卷

- (1)將竹筍切成薄片後再泡鹽水使其軟化。
- (2)將香菇、紅蘿蔔、絞肉、荸薺等切末後拌上調味料(鹽、糖、胡椒粉、太白粉)。
- (3)蝦仁去腸泥洗淨後備用。
- (4)筍片鋪平放上作法(2)的材料，捲成圓桶狀用水蓮綁好，將蝦仁放在捲好的竹筍上蒸約15分鐘即可。

苦瓜包肉

- (1)梅花肉先醃，山苦瓜先泡蘋果西打去苦味。
- (2)紅蘿蔔切條狀汆燙、香菇切條狀爆香備用。
- (3)將山苦瓜切開，貢丸漿鋪底後將紅蘿蔔條、香菇條、梅花肉依序排放，再覆蓋一層貢丸漿。
- (4)將山苦瓜蓋合，用保鮮膜包住後蒸15分鐘。

四味拌山蘇

- (1)先將辣椒絲、薑絲、枸杞汆燙後備用。
- (2)樹子去子；山蘇汆燙後冰鎮；白芝麻炒香。
- (3)再將作法(1)、(2)的材料充分拌勻調味(鹽、香油少許)即可。

五珍海味

- (1)吻仔魚洗清後過油備用。
- (2)辣椒、蔥切小段過油成粒狀。
- (3)豆豉過油後和吻仔魚、花生、辣椒、蔥一起入鍋快炒調味(鹽少許、胡椒)即可。

季軍



心情故事

主菜的雞腿以紹興酒醃漬，讓肉質清爽又帶有酒香；魚肉的事前處理也以薑及酒來調理使其入味，在烹調時都不必再用過多的油來調理，可以讓吃的人較少負擔！

紹興鳳腿餐

主材料

雞腿	120g
魚腹肉	200g
檸檬1粒	70g
絞肉	120g
紅蘿蔔	200g
香菇	5朵
彩椒	300g
五花肉	400g

紅糟粉	75g
麵粉	100g
蛋清	1個
芋心甘藷	600g
全蛋	2顆
小黃瓜	200g
紅蘿蔔	200g
海苔	2張
肉鬆	少許
白芝麻(熟)	少許

調味料

糖	適量
胡椒粉	適量
醬油	適量
鹽	適量
紹興酒	少許
米酒	少許
薑片	適量
太白粉	適量
香油	少許
沙拉	適量
地瓜粉	100g

作法

紹興鳳腿

- (1)雞腿加糖、胡椒粉、醬油、鹽及紹興酒醃漬1天。
- (2)再將醃好的鳳腿先煎至七分熟後再用大火蒸15分鐘，使它熟透去油即可。

乾煎魚腹

- (1)洗淨後的魚腹肉用米酒、鹽、薑片及糖醃半小時使其入味。
- (2)熱鍋後將魚腹煎至金黃色，取出滴上檸檬汁即可。

彩椒鑲肉

- (1)先將絞肉調味(鹽、胡椒粉、太白粉及香油)。
- (2)將紅蘿蔔及香菇均切成絲後爆香。待稍涼後和絞肉拌勻置於彩椒內，蒸熟即可。

紅糟肉

- (1)五花肉先抹少許鹽，待鹽溶解後將紅糟粉、米酒、醬油、胡椒粉一起加入，再均勻的將佐料塗抹於五花肉上醃漬2-3天使其入味。
- (2)取出五花肉，沾上蛋清及乾粉(地瓜粉加麵粉)。
- (3)熱油鍋，將五花肉炸至熟即可立即起鍋。

芋心蛋卷

- (1)煎蛋皮：太白粉加水溶解後，加入2顆蛋黃拌勻，下鍋煎熟成蛋皮備用。
- (2)芋心甘藷蒸熟去皮搗碎加一點沙拉揉勻。
- (3)小黃瓜及紅蘿蔔切條，汆燙備用。
- (4)將蛋皮去邊截切成正方形(邊緣留下備用)，鋪在竹簾上，抹一些沙拉後鋪上海苔片，再將作法(2)之甘藷泥鋪平，將截切下來的蛋皮、小黃瓜條、紅蘿蔔條、肉鬆及白芝麻分別置入，捲成圓桶狀即成形。


優選


心情故事

新秀在地的特產為鮮魚、酸菜、甘藷、木瓜、竹筍及高山牛番茄。我們將鮮魚加以料理，用竹筍清爽的口感來搭配，真有說不出的好味道！再將其他的特色食材一一精心料理，讓此盒餐能完全呈現屬於我們的在地料理！

玉筍魚排捲餐

主材料

鬼頭刀魚	400g
豆皮	3張
海苔片	3張
竹筍	300g
甘藷	600g
絞肉	200g
枸杞	少許
酸菜	100g

洋蔥	100g
熟木瓜	600g
全蛋	5顆
青龍椒	300g
牛番茄	300g
杏鮑菇	400g
玉米筍	50g
調味料	
胡椒粉	少許

鹽	適量
醬油	適量
味霖	適量
蛋汁	少許
太白粉	適量
胡椒鹽	少許
牛奶	少許
糖	少許
薑絲	適量

作法

玉筍魚排捲

- (1)將鬼頭刀魚肉切碎丁後加胡椒粉、鹽、醬油、味醃拌勻成魚肉漿。
- (2)以豆皮為底，依序鋪上海苔片、竹筍片及魚肉漿，包起後炸至金黃色即成。

福氣丸子

- (1)甘藷洗淨後切段，先用熱水燙過後挖成盅狀。
- (2)絞肉調味後(鹽、醬油、味醃)加上少許蛋汁、太白粉及洋蔥後拌勻，置於甘藷盅內。
- (3)將碎酸菜鋪放在最上層，置入蒸籠蒸約20分鐘，最後放上熟枸杞即可。

木瓜芙蓉

- (1)將木瓜去皮後壓成泥狀，加5顆全蛋拌勻後過濾。
- (2)加鹽、醬油、味霖及牛奶少許，蒸熟切塊。

青龍椒鹽

青龍椒洗淨後過油，再灑上胡椒鹽即為最原味的一道料理。

蜜汁番茄

- (1)牛番茄先熱水燙過後去皮切段，用少許糖及鹽調味備用。
- (2)將杏鮑菇及玉米筍切段後加薑絲快炒，拌入(1)後即成。



心情故事

和風心情：

以花蓮無毒農產品為食材，運用純手工燒烤、多樣化配色、鮮食材醬煮、製作精緻美味菜餚，一定能讓人食之感動。

註：響應環保節能，使用可回收餐盒。

和風醬燒盒餐

主材料	
有機米飯	200g
雞腿	150g
梅花絞肉	150g
山藥丁	20g
紅仁丁	20g
蛋白	1/3個
高麗菜	1片
白菇	50g

柳松菇	50g
彩椒	50g
蒜頭酥	5g
青花菜	80g
山蘇	80g
調味料	
梅汁	100g
照燒醬	適量
鹽	少許

鮮菇粉	適量
柴魚高湯	適量
植物性奶油	適量
黑胡椒	少許
米酒	少許
水	少許
昆布高湯	適量
香椿醬	適量
海苔醬	適量
柴魚酥	5g

作法

梅汁照燒雞腿排

腿洗淨瀝乾水份，醃梅汁照燒醬，入烤箱烤熟。

◎照燒醬：梅汁＝6：1。

高麗菜梅花山藥捲

梅花絞肉、山藥丁、紅仁丁、蛋白、鹽、鮮菇粉拌打均勻，包入燙熟高麗菜卷內，置入柴魚高湯鍋蒸16分鐘取出切段。

日式和風菇奶油燒

白菇、柳松菇、彩椒切絲，加鹽、鮮香菇粉、蒜頭酥、植物性奶油、黑胡椒、米酒、水用小火拌炒即可。

昆布青花菜佐香椿

青花菜燙熟，放入昆布高湯泡5分鐘後取出擺盤，加些許香椿醬即成。

山蘇海苔佃煮

將山蘇燙熟，拌海苔醬加柴魚酥。

小菜-涼拌南瓜



心情故事

美梅風情：

梅子，從青澀到熟成，都是珍貴的養生與保健食品；

梅子，從中餐到西餐，都可和它有奇妙的美味關係；

梅子，從小菜到國宴，都能展現出獨特的佳餚風情；

百饌風情首為「梅」。

美梅雞盒餐

主材料	
胚芽米飯	250g
雞腿	100g
蜜黑豆	少許
梅肉	少許
明蝦	3隻
梅子	3顆
綠豆芽	50g
紅椒	25g

青椒	25g
海帶	50g
辣椒	少許
芽菜	50g
生菜	50g
水果	適量
調味料	
醬油	適量
蠔油	適量

蔥	少許
薑	少許
番茄醬	適量
梅汁	適量
水	適量
梅醋	少許
醋	少許
糖	少許
酒	少許
鹽	少許
和風醬	適量

作法

梅子雞

- (1)雞腿剁小塊，以少許蔥、薑、醬油醃15分鐘。
- (2)將蠔油、番茄醬、梅汁及水一起煮滾，放雞肉、蜜黑豆、梅肉拌勻，以小火悶燒至熟。

醋梅蝦

明蝦洗淨，放入盤中，加梅子及梅醋入鍋中蒸熟即可。

素炒三絲

將綠豆芽、紅椒絲、青椒絲入鍋中拌炒調味。

涼拌海帶

海帶以醋、糖、酒、鹽、辣椒醃入味即可。

生菜沙拉

彩椒、芽菜、生菜、水果佐和風醬汁。

優選



心情故事

原住民料理與西餐最大不同處，在於西餐使用許多香料及奶油調味，而原住民料理則是單純的採用鹽及自然原料來調味，低油、低糖、低鹽、高纖、高鈣，風味截然不同「這才是道地的台灣味」。因此本創意是基於自然及健康與美學為出發點，憑著原住民對傳統食物的敏銳度，改變以往一般人對原住民餐點的排斥感，我們精心創作參與這次的比賽，將原住民樂天知命及創作天份藉美食展現，希望我們的努力能拉近彼此的距離，進而改變大家對原住民餐點的觀感。

原鄉情豬排便當

主材料

豬排	100g
山苦瓜	40g
刺蔥	40g
蛋	1個
蒟蒻	60g
鹹豬肉	20g

調味料

醬油	200cc
糖	2茶匙
酒	1茶匙
胡椒鹽	2茶匙
鹽	1茶匙
醋	1茶匙

作法

照燒豬排

豬排拍打後用醬油、糖、酒醃浸入味，再入油鍋炸後用醬油滷。

翠玉苦瓜

山苦瓜洗淨切薄片汆燙後，放入冰水冰鎮後灑上胡椒鹽。

刺蔥蛋捲

刺蔥切末加入蛋液中打散，再加鹽拌勻煎成蛋皮捲起。

醃漬蒟蒻

蒟蒻洗淨用鹽浸一夜去辛辣味後撈起，用糖、醋拌勻。

香煎鹹豬肉

鹹豬肉蒸熟後再用油乾煎切薄片。



冠軍



心情故事

赤子心，在地情，用家鄉出產的龍鳳米、新鮮蔬菜加上濃濃人情味，配清甜爽口梅汁烹飪出讓人身心都滿足的菜餚，勾起滿腹食慾！梅子香，情意濃，實在好味道。

梅香傳情

主材料	
龍鳳米	200g
醃梅	1顆
牧草雞腿	120g
山蘇	20g
鴨蛋	1顆
旗魚肉	10g
豬肉	10g

洋蔥	5g
餛飩皮	1張
起司	5g
瓠瓜	80g
枸杞	少許
葛仙米	30g
豬肉	15g
薑	20g

蒜頭	20g
紅辣椒	10g
調味料	
梅汁	100g
水	20g
油	2茶匙
鹽	適量
百香果汁	適量

作法

梅汁雞腿

- (1)牧草雞腿去骨用梅汁、水醃漬3小時。
 (2)平底鍋以少許油煎至微黃，再蒸10分鐘。

山蘇蛋

山蘇切碎與鴨蛋拌均加鹽，煎熟即可。

雙肉捲

- (1)旗魚肉、豬肉剁碎加鹽調味。
 (2)洋蔥剁碎與作法(1)拌勻。
 (3)餛飩皮、作法(2)、起司依序包妥炸熟即可。

百香瓠瓜

- (1)瓠瓜刨片以鹽醃並重壓20分鐘後去漬備用。
 (2)百香果汁、枸杞與醃妥瓠瓜拌勻。

情人的眼淚

- (1)葛仙米洗淨。
 (2)豬肉、薑、蒜、紅辣椒切絲。
 (3)用油爆香蒜、薑、紅辣椒，加入豬肉、葛仙米，鹽調味煮熟。

冠軍



心情故事

熱情洋溢的太平洋，時而群躍時而戲水的太平洋之光～飛魚，夢幻的美食天堂盡在花蓮。

夢幻美食

主材料	
白米	200g
飛魚	20g
豬肉	100g
蒜頭	10g
紅甜椒	6g
山藥	6g
鳳梨	6g

蘆筍	6g
山苦瓜	40g
花枝泥	10g
蝦	10g
紅鳳菜	3片
美白菇	40g
芋頭	10g
絞肉	2g

紅蘿蔔	2g
春捲皮	10g
調味料	
鹽	3茶匙
酒	少許
醬油	2茶匙

作法

飛魚飯

將飛魚干烤熟後去骨，再拌入熟飯中即可。

養生肉捲

(1)豬肉切片用鹽、酒、蒜醃5分鐘。

(2)紅甜椒、山藥、鳳梨、蘆筍洗淨切條汆燙，用肉片捲妥以小火煎熟。

山苦瓜鑲肉

山苦瓜切半去仔，鑲入花枝泥及蝦、鹽蒸熟。

鳳の菇

紅鳳菜、美白菇汆燙後，以紅鳳菜捲美白菇再淋上醬油即可食用。

芋頭酥

芋頭、紅蘿蔔切絲加鹽及絞肉拌勻，以春捲皮捲妥炸熟即可。

季軍



心情故事

清淨的山泉水，夾雜著農民的汗水。
 傳統的好口味，帶著媽媽的好味道。
 香Q富麗米、濃情菜根香。
 風味好佳餚，盡在~富麗農村香野便當~中。

富麗農村香野情便當

主材料	
富麗米	260g
菜脯	15g
蝦米	10g
土雞腿	240g
野薑花苞	100g
蒜頭	5g
辣椒	5g
南瓜	50g

溪蝦	30g
荸薺	5g
山蘇	40g
豆豉	5g
絞肉	20g
韭菜花	10g
火山豆腐	30g
芝麻	2g
蛋黃	1顆

調味料	
紅麴	1杯
米酒	半杯
蠔油	1大匙
冰糖	少許
鹽	少許
雞粉	少許
麵粉	30g

作法

菜脯飯

將白米洗淨煮熟，加入已炒香之菜脯、蝦米拌勻即可。

野薑花雞腿

- (1)土雞腿去骨洗淨，含苞之野薑花洗淨切條狀備用。
- (2)爆香蒜、辣椒、野薑花炒香再加紅麴、米酒、蠔油、冰糖、鹽、雞粉後加入高湯煮開備用。
- (3)雞腿起油鍋煎至金黃色，再放入作法(2)滷汁中滷1小時即可。

南瓜

南瓜去皮洗淨切成塊狀放入蒸熟即可。

溪蝦球

將溪蝦剝碎並與荸薺丁拌勻摔打，調味拌勻，擠成球狀沾乾麵粉再沾麵糊炸熟即可。

山蘇

山蘇洗淨汆燙調味即可。

泥火山豆腐

- (1)爆香蒜、辣椒加入豆豉、絞肉炒熟加入韭菜花丁調味即可。
- (2)火山豆腐切成長條型，中間取出豆腐，將炒好之韭菜花丁放入豆腐中，再以豆腐回填，沾上麵粉，再沾上蛋黃、芝麻炸熟即可。

季軍



心情故事

香Q的富麗米飯拌入南薑鄉野的氣味，搭配富里農村零污染環境生長的溪魚及蔬果，好山好水、原香原味是富麗農村樂活便當的主要特色。

富麗農村樂活便當

主材料	
富麗米	260g
南薑	適量
溪哥	50g
梅干菜	20g
絞肉	30g
金針(乾)	10g

培根	13g
木耳	2g
竹筍	2g
芹菜	2g
紅蘿蔔	2g
龍鬚菜	20g

調味料	
鹽	少許
米酒	2茶匙
黑胡椒粉	少許
沙拉油	少許
太白粉	適量
香油	適量

作法

南薑飯

富麗米洗淨煮熟，將之炒至金黃色，南薑加入白飯中拌勻即可。

乾煎溪哥

(1)溪哥洗淨，加入米酒、鹽去腥。

(2)熱油鍋炸已醃好之溪哥，煎至金黃色，灑上黑胡椒粉即可。

梅干絞肉

絞肉與梅干菜、少許太白粉拌勻摔打，搓上梅干菜梗放入鍋中蒸熟即可。

拌金針

金針泡溫水30分鐘後，汆燙金針撈起，加入鹽、香油調味即可。

培根卷

(1)培根煎至金黃色備用。

(2)金針、木耳泡軟汆燙、竹筍、芹菜、紅蘿蔔切絲汆燙加入鹽、黑胡椒粉調味。

(3)培根包捲金針、木耳、竹筍、芹菜、紅蘿蔔絲即可。

龍鬚菜

龍鬚菜洗淨，汆燙加入鹽調味即可。

素食區



44 幸福盒餐
宜蘭縣宜蘭市農會



48 孝之盒
宜蘭縣三星地區農會行健家政班



46 情愫健康盒餐
宜蘭縣五結鄉農會

頭城鎮

礁溪鄉

員山鄉

宜蘭市

壯圍鄉

三星鄉

羅東鎮

五結鄉

冬山鄉

蘇澳鎮

南澳鄉

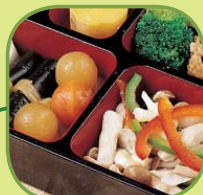
活力
健康盒餐 食譜
ENERGETIC LUNCHBOX



50

紅燒獅子頭餐

花蓮縣新秀地區農會家政班新城二班



52

輕食素盒餐

花蓮縣花蓮市農會



54

素D留香

花蓮縣光豐地區農會



56

富麗農村素心便當

花蓮縣富里鄉農會





心情故事

幸福是一種感覺，它和知足是相繫在一起的，容易滿足的人容易感到幸福，粗茶淡飯、身體健康就是幸福，抱持凡事感恩的心，會讓我們每天都很幸福。

＊知足常樂＊

幸福盒餐

主材料	
雪山鮮米	150g
香椿醬	5g
豆包	200g
豆皮	1片
海苔片	1片
茼蒿	6g
青椒	30g
甜椒	30g

過貓	300g
薑	適量
蛋	80g
素魚板	5g
杯模	1個
調味料	
胡椒鹽	少許
香油	適量
鹽	適量

米酒	100g
滷包	1包
(A)糖	適量
醬油	適量
薑末	少許
(B)沙茶醬	適量
鹽	適量
(C)醬油膏	適量
糖	適量

作法

香椿飯

先將米洗淨，加水放入電鍋蒸熟，蒸熟之後再拌入香椿醬拌勻即可。

蜜汁花魚

(1)豆包切碎加胡椒鹽、香油拌勻。

(2)海苔片鋪上豆皮，包入(1)後捲成長條狀，蒸熟後切花油炸，調味料(A) 醬料淋於上即可食用。

茼蒿炒三鮮

將茼蒿、青椒、甜椒切菱形炒熟加入調味料(B)味即完成。

素拌過貓

過貓切段汆燙後，加入薑絲加入鹽調味即完成。

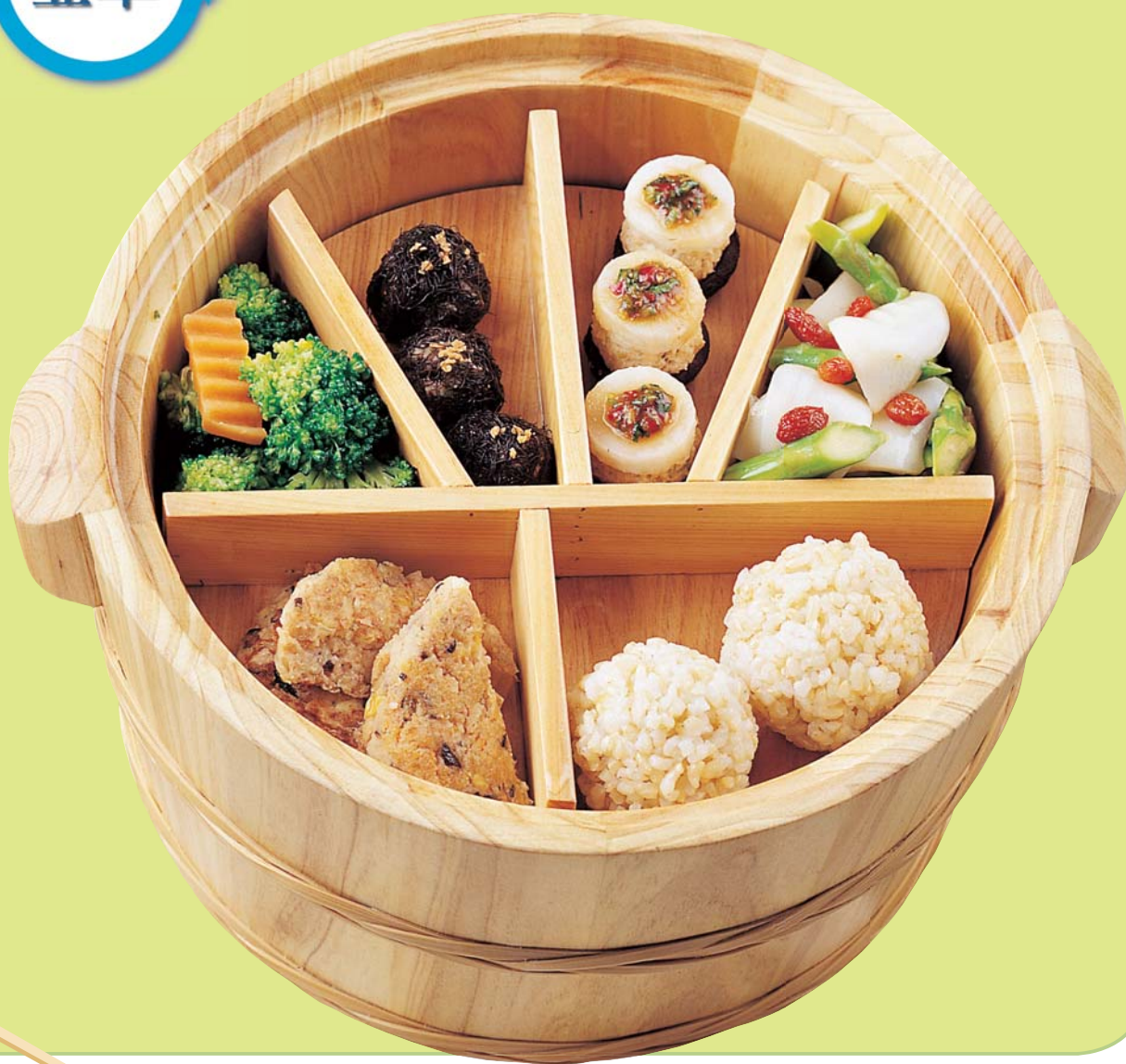
素膽肝

(1)加滷包、酒、煮出味道。

(2)豆皮以糯米布包裹捲成條狀，成形後切片淋上醬汁(C)即可食用。

茶碗蒸

蛋加水打發後加入少許鹽、加入素魚板，將蛋放入蒸籠內小火蒸15分後即可食用。



心情故事

素食的餐點，近幾年風行於世界各地；以糙米促進健康為訴求，以減碳排放為主軸，透過家政媽媽們精巧的手藝，將田間的農作物，轉化成你一天活力的泉源。

情愫健康盒餐

主材料	
糙米飯	
馬鈴薯	50g
火腿	15g
胡蘿蔔	2g
香菇	5g
素肉	50g
素蝦仁	50g
胡蘿蔔	50g
芹菜末	50g

豆腐	50g
香菇	10g
荸薺	3片
蘆筍	20g
百合	25g
枸杞	10粒
山藥	40g
火腿	20g
胡蘿蔔	2g
玉米粒	5g
香菜	2g

髮菜	5g
調味料	
玉米粉	2匙
鹽	少許
薑	1/2大匙
香菜末	1/2大匙
辣椒末	1/2大匙
糖	1/2大匙
油膏	1/2大匙
番茄醬	1/2大匙
胡椒粉	1茶匙

作法

馬鈴薯排

- (1)馬鈴薯蒸熟，火腿、胡蘿蔔切丁後炒香。
- (2)薑末及香菇末、玉米粒及少許玉米粉、胡椒粉、鹽調味料拌勻。
- (3)將做法(1)+(2)混合捏成小球再壓扁煎熟即成。

素九孔

- (1)素肉末、素蝦、胡蘿蔔末、芹菜末炒香，加豆腐、油膏1/2、糖1/4小匙、玉米粉1小匙拌勻。
- (2)香菇泡水後瀝乾，釀上做法(1)再放上荸薺片再淋上醬汁即成。

百合炒蘆筍

- (1)蘆筍去皮切斜刀、百合洗淨瀝水、枸杞泡水。
- (2)蘆筍、百合大火快炒加少許鹽調味起鍋、加枸杞拌勻即成。

髮菜綉球

- 山藥磨成泥加火腿末、胡蘿蔔末、玉米粒、香菜末拌勻，再加玉米粉及胡椒粉、鹽調味拌勻再捏成小球，滾上髮菜入鍋蒸熟即可。

優選



心情故事

年事已高的婆婆，一些慢性疾病逐漸產生，平常沒什麼嗜好的她，美食是她的人生樂趣；為顧及她的味蕾及健康，在初一、十五她吃素的日子裡，用自家生產的香Q白米，特別為她準備色、香、味俱全的素食餐盒聊表孝心。

孝之盒

主材料

原鴨生態米	170g
小黃瓜絲	1條
越式春捲板	3張
香菇	20g
天喜菇	20g
蘑菇	20g
馬鈴薯泥	40g
麵粉	10g
麵包粉	10g
紅椒	1/3顆
黃椒	1/3顆
青椒	1/3顆
腰果	5顆
調味牛蒡絲	15g

葡萄乾	適量
南瓜子	10顆
黑芝麻	1小匙
白芝麻	1小匙
枸杞子	適量
涼筍	1根
薑片	1小塊
辣椒段	1根
九層塔	5片
秋葵	6根
辣椒末	少許
薑末	少許
香菜末	少許

調味料

鹽巴	13g
沙拉油	2匙

檸檬汁	2-3滴
昆布調味料	10g
梅子醋	20g
味霖	20g
梅子粉	少許
糖	少許
橄欖油	5g
黑胡椒碎	少許
素蠔油	少許
水	適量
醬油	少許
冰糖	少許
米酒	少許
麻油	適量
醬油膏	少許
番茄醬	少許
香油	少許

作法

創意米捲

將白米洗淨加入水、滴入沙拉油、檸檬汁、鹽巴少許，將其炊煮成白米飯；小黃瓜絲拌入昆布調味料；將上述兩項捲入越式春捲皮即可。

野菇素肉堡

- (1)將香菇、天喜菇、蘑菇切成丁汆燙後擠乾水分備用。
- (2)將所有菇丁及馬鈴薯泥、麵粉、黑胡椒碎、素蠔油一併混合，捏成漢堡狀，沾上麵包粉；小火慢慢將素肉堡煎熟，食用時淋上素蠔油即可。

梅汁三彩椒

將紅椒、黃椒、青椒切絲汆燙後，用過濾水加冰塊冰鎮瀝乾備用；將梅子醋、鹽巴、味霖各少許調合備用，將三椒絲浸入泡10~15分即可，食用時可灑上梅子粉。

堅果牛蒡絲

將腰果、南瓜子、黑芝麻、白芝麻，入烤箱烤至金黃出爐趁熱灑上糖、鹽巴、橄欖油拌勻，再將調味牛蒡絲水分瀝乾，灑上烤過的腰果、南瓜子、黑白芝麻，再灑上葡萄乾、枸杞子即可。

三杯筍丁

- (1)涼筍切滾刀汆燙後備用。
- (2)將平底鍋燒熱後倒入麻油讓鍋子均勻沾滿油，依序倒入薑片、辣椒段、醬油、冰糖、米酒，再置入涼筍拌炒一下，待水份收至2~3分乾時，再置入九層塔拌炒一下即可。

辣醬秋葵

秋葵汆燙後，搭配辣椒末、薑末、香菜末、醬油膏、番茄醬、香油、糖少許，調和醬料即可食用。

季軍



心情故事

在素食的餐點上，以往吃的都是以現成的豆製品來當餐點，或搭配一些涼拌小菜，除了口感不佳外，新鮮度也令人質疑。

我們將葷食所料理的獅子頭概念帶入，製作素食者也可食用的獅子頭料理，並搭配花蓮無毒農業所生產的各式菇類所精心製作而成。

紅燒獅子頭餐

主材料	
豆腐	250g
馬鈴薯	220g
紅蘿蔔	800g
香菇	15朵
荸薺	150g
蛋	1個
樹子	200g
枸杞	二匙
山蘇	300g
豆皮	3張

冬瓜	100g
珊瑚菇	200g
美白菇	200g
白精靈(鮮)	200g
瓠子乾	110g
梅干菜	200g
辣椒	100g
薑片	適量
秋葵	200g
生蓮子	200g
熟土豆	200g

調味料	
地瓜粉	適量
鹽	適量
胡椒粉	少許
香油	少許
高鮮	適量
醬油	適量
糖	適量
紅燒獅子頭醬汁:	
番茄醬	適量
薑末	少許
糖	適量
醬油	適量

作法

紅燒獅子頭

- (1)馬鈴薯蒸熟搗碎，紅蘿蔔、香菇、荸薺切細，再把豆腐放進去加蛋均勻和在一起。
- (2)將鹽、胡椒粉及香油調好和作法(1)材料和勻，放入蒸籠蒸約15分鐘，起鍋後沾上地瓜粉炸一下，最後和醬汁一起燜煮，使其入味即可。

豆皮山蘇卷

- (1)樹子去子剝碎，枸杞泡水，山蘇汆燙後冰鎮。
- (2)調味：高鮮、鹽、香油，和上述作法拌勻舖在豆皮上後捲起成圓桶狀，煎至兩面呈金黃色。

柴燒三菇

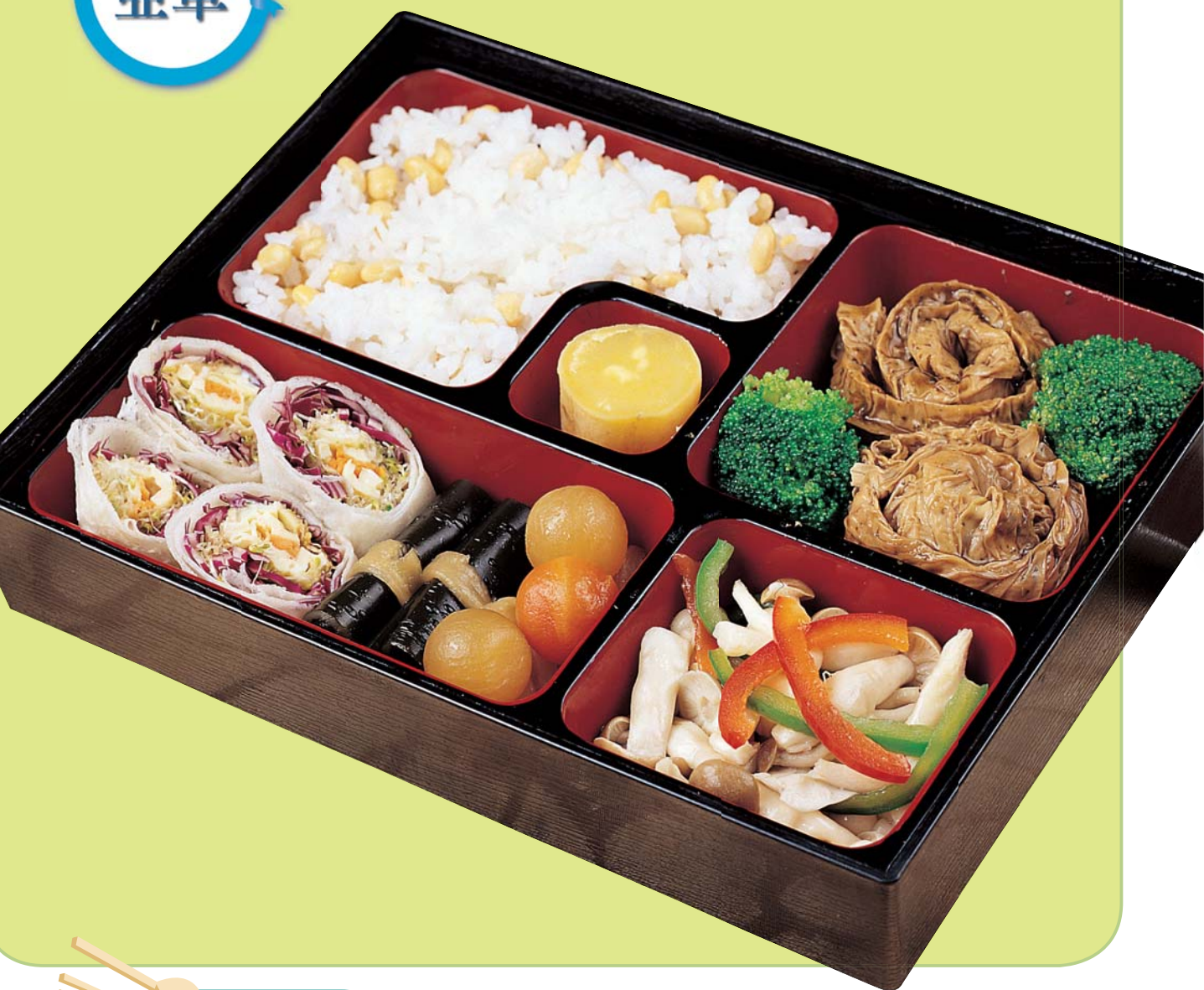
- (1)紅蘿蔔和冬瓜切薄片，再利用鹽巴使其柔軟，將白精靈、珊瑚菇及美白菇汆燙備用。
- (2)將紅蘿蔔和冬瓜重疊，再把新鮮的白精靈、珊瑚菇及美白菇各捲成一捆後，用瓠子乾全綁在一起再燒至湯汁收乾即成。

紅燒梅干瓠

- (1)梅干菜和瓠子乾泡水使其軟化再用清水洗淨。
- (2)辣椒去子切段，梅干菜及瓠子乾切段。
- (3)熱油鍋，先將薑片爆香後放醬油、糖，炒香後加水，將上述材料放入至收汁即可。

葵花五形

- (1)香菇泡軟切丁，枸杞泡水，秋葵、生蓮子汆燙。
- (2)先將香菇丁爆香，再將熟土豆其餘材料加在一起拌炒，調味後盛起即可。



心情故事

新纖主義：以高纖低熱量的菇草、解膩的少油蔬菜，搭配濃郁香椿豆皮，成就一道清爽鮮美的輕素食。

輕食素盒餐

主材料	
白米	200g
黃豆	適量
豆皮	90g
香椿葉	90g
白菇	70g
鴻禧菇	70g
芽菜	70g

紫高麗菜絲	70g
蛋絲	適量
紅仁絲	適量
春捲皮	3張
紅蘿蔔	50g
白蘿蔔	50g
茼蒿	50g
海帶	50g
青花菜	60g

調味料	
蠔油	3匙
水	400CC
蓮藕粉	適量
香油	少許
鹽	少許
花生粉	適量
沙拉醬	適量
糖	適量
酒	適量
醬油	適量

作法

黃豆米飯

- (1)黃豆泡水半天，後將黃豆撈起蒸熟。
 (2)白米洗淨，加入熟黃豆放入電鍋煮熟即可。

香椿豆皮

- (1)豆皮洗淨，用蠔油醃20分鐘。
 (2)香椿葉洗淨切碎。
 (3)鍋中放300cc水煮滾，將豆皮放入同煮，加一匙蓮藕粉勾芡，淋上香油即可。

鮮拌雙菇

白菇、鴻禧菇燙熟，鹽調味即可。

芽菜三絲捲

將芽菜、紫高麗菜絲、蛋絲、紅仁絲鋪在春捲皮上，加入花生粉、少許沙拉醬捲起切段即可。

蘿蔔海帶甘味煮

將紅蘿蔔、白蘿蔔、茼蒿、海帶，以糖、酒、醬油煮入味。

清燙青花

青花菜以鹽、酒、水燙熟即可。

小菜-蜜甘藷

冠軍



心情故事

阿美族最津津樂道的秘密～樹豆，經老祖先的驗證是高貴而不貴的『原住民威爾剛』，結合在地產業盼能引領健康時尚風潮。

素D留香

主材料	
樹豆	10g
白米	200g
冬瓜	40g
素肉	10g
香菇	2朵
花生	10g
玉米粉	5g

在來米粉	5g
杏鮑菇	80g
薑	10g
芥蘭菜	80g
雞蛋	1顆
調味料	
素沙茶	1茶匙

素蠔油	3茶匙
胡椒粉	少許
薑末	少許
香椿醬	1g
醬油	5g
紅麴	10g
鹽	適量
百香果汁	1茶匙

作法

樹豆飯

樹豆泡水4小時，與白米一起煮熟。

東坡肉

冬瓜、素肉切塊，與香菇依序綁妥，淋上調味料（素沙茶1茶匙、素蠔油1茶匙、胡椒粉少許、薑末少許），蒸15分鐘即可。

花生豆腐

(1)花生泡軟後，加入100g水打汁後，去渣成花生汁。

(2)取1/2量花生汁、玉米粉、在來米粉拌勻後，慢慢倒入另1/2量煮開之花生汁，再拌勻煮滾後倒入模型，待涼即成花生豆腐，最後淋上香椿醬、醬油煮成之醬汁即可食用。

紅麴杏鮑菇

杏鮑菇、薑洗淨切絲，用油爆香薑絲加入紅麴煮熟並調味。

芥藍菜捲

(1)將雞蛋打散煎成蛋皮。

(2)芥蘭菜汆燙備用，素蠔油2茶匙、百香果汁1茶匙拌勻成醬汁，用蛋皮包妥芥蘭菜，淋上醬汁。



心情故事

健康有機糙米飯含有豐富的維生素B1、B2及纖維，幫助人體養份的吸收及轉換；來自天然有機種植的蔬果提供了蛋白質、醣類及微量礦物質及維生素。

素心便當補充人體所需之能量，讓您更有活力。

富麗農村素心便當

主材料	
有機糙米飯	260g
冬瓜	50g
素肉醬	60g
麵包果	20g
蛋	1顆
豇豆干	20g

南瓜	30g
麵筋	10g
南瓜心葉	30g
樹子	10g
辣椒	10g
冬瓜醬	30g

調味料	
橄欖油	少許
鹽	少許
牛奶	少許
素高湯	少許

作法

東坡肉

- (1)熱油鍋將冬瓜下油鍋炸成金黃色。
- (2)一層冬瓜一層素肉醬，共二層素肉醬三層冬瓜片。
- (3)放入蒸鍋蒸熟即可。

麵包珍果

- (1)麵包果撕開去子，加入素肉醬及蛋拌勻。
- (2)搓成橢圓形放至蒸鍋蒸熟即可。

長壽豆干

- (1)豇豆干洗淨，以5-6支為一捆。
- (2)放入素高湯中熬煮至水份收乾入味即可。

黃金心圓

南瓜蒸熟打成泥，加入鹽、牛奶均勻攪拌，拌勻之南瓜泥放入麵筋中，入蒸鍋蒸熟即可。

心連子

- (1)南瓜心葉用沸水燙過備用。
- (2)樹子去子與辣椒、冬瓜醬、橄欖油一起煮，將醬汁淋在南瓜心葉上即可。

ENERGETIC

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 075 號 LUNCHBOX

活力 健康盒餐 食譜



國家圖書館出版品預行編目資料

活力健康盒餐食譜 / 沈聰明總編輯. -- 第1版.
-- 花蓮縣吉安鄉 : 農委會花蓮農改場, 民99.
.01
面 ; 公分
ISBN 978-986-02-2460-3(平裝)
1. 食譜
427.17 99001709

書 名：活力健康盒餐食譜

發行人：黃鵬

總編輯：沈聰明

執行編輯：陳源俊、劉興榮、劉依玲

出版者：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
地址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號
電話：03-8521108
傳真：03-8534640
網址：<http://www.hdais.gov.tw>

出版年月：中華民國99年1月

版 次：第1版 第1刷 500本

定 價：新台幣200元(版權所有，翻印必究)

印 刷：原鄉興業有限公司 電話：(03) 8329963

展售處：五南文化廣場
地址：400台中市中山路6號
電話：(04) 22260330

國家書店：
地址：104台北市松江路209號1樓
電話：(02) 25180207

國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN:1009900645
ISBN: 978-986-02-2460-3