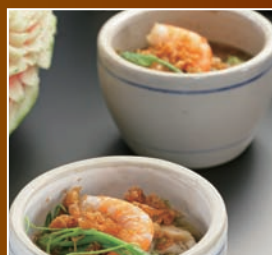
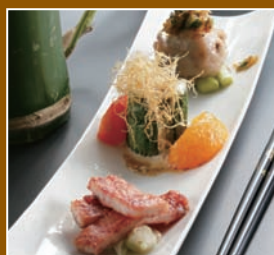


# 冠軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



潭子鄉農會

田媽媽第一班

參賽人員

羅美蘭、陳慶豪

菜單名稱

思味古意三部曲

懷舊甘味醬魚捲

傳統家鄉封雙寶

飄香菜尾福袋煮

從小生長在客家庄，每天看著媽媽與阿婆為了張羅三餐煞費心思；40年代的農村家家戶戶都是多子多孫多福氣，阿婆生下爸爸等10個孩子，我媽媽生了8個小孩，這麼大的家族『吃飯』是一件大事。

個性雞婆熱心又好奇的我，每天圍著媽媽與阿婆轉，學得阿婆、媽媽的好手藝；這次參加台中區地方料理競賽，主題為古早味的菜餚，頓時腦筋浮起過去阿婆、媽媽的身影，我含著眼淚憶起…，阿婆、媽媽的家常菜—芋粿、過貓菜、豬肚湯等等；但是家常菜如何堂堂登上大雅之殿，與班員經過三天三夜的討論，終於決定以『思味古意三部曲、懷舊甘味醬魚捲、傳統家鄉封雙寶、飄香菜尾福袋煮』四道，希望將家常菜變成宴客菜來參賽。

**思味古意三部曲：**是一道創意組合的菜餚，首先是高山的過貓川燙冰鎮滾淋上阿婆的桔醬為一部曲；另部曲為阿婆的芋粿；後部曲即為媽媽的獨家紅糟肉，三種道地的家常菜經過創意變化後，奏出一道色彩繽紛賞心悅目的樂譜佳餚！

**懷舊甘味醬魚捲：**阿婆的長豆干一直是全家人的最愛，無論是蒸煮炒炸等方式各有風味，為了顛覆客家菜傳統的油膩，採用清爽的烹調手法，加上豆腐、絲瓜、魚肉等清蒸，頓時～原始的味蕾覺醒！

**傳統家鄉封雙寶：**小時後阿婆、媽媽的梅干扣肉，是親朋好友到我家作客必指定的菜單，現在我將自製的梅乾菜與冬瓜、南瓜等巧變為肉雙封狀，將它樹為一個美味可口的藝術品！

**飄香菜尾福袋煮：**說起客家庄的豬肚酸菜筍片湯，是一道引人遐想的…，為了提升豐富性，加上應時的大白菜、白蘿蔔等食材，擦出鮮甜美味的火花，且具魔力的一道飄香湯！

# 冠軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 過貓  | 300公克 |
| 小番茄 | 50公克  |
| 牛蒡  | 50公克  |
| 里肌肉 | 300公克 |
| 蒜苗  | 20公克  |
| 芋頭  | 300公克 |
| 蓬萊米 | 150公克 |
| 紅蔥頭 | 40公克  |
| 絞肉  | 50公克  |
| 韭菜  | 10公克  |
| 蝦米  | 5公克   |

## 調味料

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 桔醬沙拉 (桔醬50公克+沙拉醬30公克) |      |
| 紅糟醬                   | 20公克 |
| 糖                     | 10公克 |
| 米酒                    | 15公克 |
| 蒜頭                    | 15公克 |
| 醬油                    | 10公克 |
| 香油                    | 5公克  |
| 米霖                    | 5公克  |
| 鹽                     | 15公克 |
| 沙拉油                   | 30公克 |

## 作 法

1. 一部曲：過貓川燙冰鎮捲起，淋上桔醬沙拉再以牛蒡切細絲炸酥點綴，再加上小番茄排盤。
2. 二部曲：將里肌肉用糖、米酒、紅糟醬醃漬，以平底鍋乾煎至熟後，以蒜苗捲起排盤，醬汁以蒜頭打成泥，加上醬油、香油、米霖為蒜泥醬。
3. 三部曲：蓬萊米浸泡3小時，磨成米漿壓乾，把芋頭切丁，再將紅蔥頭、絞肉、韭菜、蝦米爆香，撈起加入米糰與芋頭丁揉成糰，大火蒸20分排盤。



思味古意三部曲

# 冠軍



懷舊甘味醬魚捲

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 魚肉  | 60公克  |
| 絲瓜  | 90公克  |
| 豆腐  | 100公克 |
| 樹子  | 15公克  |
| 長豆乾 | 30公克  |
| 茭白筍 | 60公克  |
| 紅甜椒 | 20公克  |
| 薑絲  | 10公克  |

## 調味料

|     |      |
|-----|------|
| 高湯塊 | 1塊   |
| 香油  | 10公克 |
| 糖   | 6公克  |
| 米酒  | 2杯   |
| 醬油  | 10公克 |
| 糖   | 10公克 |
| 蒜頭  | 10公克 |

## 作 法

1. 將魚肉、絲瓜切片，豆腐切花，茭白筍切片、紅甜椒等切丁川燙備用。
2. 長豆乾泡水並川燙後加入高湯塊與水煮40分鐘取出備用。
3. 將魚片、絲瓜片、長豆乾、薑絲等食材捲成圓柱放入蒸盤，加上樹子以大火蒸15分鐘。
4. 取出蒸好食材排盤，加上紅甜椒、茭白筍等點綴即可。

# 冠軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 豬肉  | 200公克 |
| 梅干菜 | 120公克 |
| 青江菜 | 60公克  |
| 南瓜  | 300公克 |
| 洋菇  | 60公克  |
| 冬瓜  | 300公克 |
| 蒜頭  | 50公克  |
| 蝦米  | 10公克  |
| 絞肉  | 60公克  |

## 調味料

|    |       |
|----|-------|
| 醬油 | 300公克 |
| 糖  | 20公克  |
| 高鮮 | 5公克   |
| 米酒 | 600公克 |

## 作 法

1. 豬肉切片加入蒜頭及調味料滷40分鐘，梅干菜泡水洗淨炒香，將豬肉捲上梅干菜即為一寶。
2. 洋菇刻花，將青江菜、洋菇川燙至熟，南瓜、冬瓜蒸熟，再將蝦米、絞肉炒香放入蒸好的南瓜及冬瓜即為一寶。
3. 將雙寶排盤即可。



傳統家鄉封雙寶

# 冠軍



飄香菜尾福袋煮

## 材 料

|          |       |
|----------|-------|
| 大白菜      | 300公克 |
| 香菇       | 5公克   |
| 雞內臟      | 10公克  |
| 豬肚       | 100公克 |
| 酸菜       | 15公克  |
| 筍干       | 15公克  |
| 魷魚       | 20公克  |
| 豬肉       | 20公克  |
| 白蘿蔔      | 15公克  |
| 筍片       | 20公克  |
| 鮮蝦       | 6隻    |
| 豆腐皮福袋    | 6個    |
| 龍鬚菜及蛋酥熱湯 | 少許    |

## 調味料

|    |       |
|----|-------|
| 米霖 | 20公克  |
| 鹽  | 15公克  |
| 米酒 | 20公克  |
| 水  | 600公克 |
| 黑醋 | 10公克  |
| 胡椒 | 10公克  |

## 作 法

1. 將大白菜、香菇、豬肉、酸菜切絲，豬肚、白蘿蔔、魷魚切片，加上雞內臟、筍片等食材加入大鍋內。
2. 將米霖、鹽、米酒、水600公克煮2.5小時，再加入鮮蝦煮熟，蝦先撈起去蝦頭備用。
3. 用豆腐皮福袋將上述食材包起來排入碗中加上蝦、蛋酥、熱湯及川燙後之龍鬚菜裝飾。

# 亞軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



田中鎮農會

沙崙家政班

參賽人員

張秀鑾、謝碧燕

菜單名稱

翡翠白玉

長長久久

香菇鳳腿

富貴圓滿

一丰一度經典料理競賽又來了，今年主題為古早味，腦海中立即呈現小時候家鄉過丰過節時爸爸親手做的料理，如五柳枝、封雞、爌肉等，經過和班員討論，要以創新手法來呈現古早味道的料理來參賽，最後決定以菜頭丸子、麻油麵線、香菇雞和綠豆蒜四道菜。

**翡翠白玉：**菜頭丸子為農業社會過丰、過節的吉祥菜餚，象徵好彩頭。也代表全家團圓，和樂融融之天倫樂。

**長長久久：**田中出產麻油，早期田中麻油名號響遍全台。麻油麵線為做月子最佳補品。現在田中農會為喚起古時候回憶，特推出麻油麵線組合之伴手禮，也榮獲99年度農委會百大精品伴手產品。

**香菇鳳腿：**香菇雞肉為古時候富有人家之宴客佳餚，表示主人之誠意，通常宰殺自己飼養之土雞來招待賓客，為求美味，遂加入香菇以力求賓主盡歡，增進親友之情誼。

**富貴圓滿：**以前農業社會氣候炎熱，為消暑解熱，通常以綠豆湯作為飲品。但在宴客時只有綠豆略顯單調，所以再加入湯圓增加圓滿，且有飽足感，是故此道綠豆蒜即成為農忙期的最佳甜點。

# 玉軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 白蘿蔔 | 2條    |
| 絞肉  | 200公克 |
| 青江菜 | 2顆    |
| 干貝  | 3粒    |

## 調味料

|     |       |
|-----|-------|
| 雞粉  | 1/4小匙 |
| 太白粉 | 1大匙   |
| 胡椒粉 | 1/4小匙 |
| 鹽   | 1/4小匙 |
| 水   | 4大匙   |
| 蒜末  | 1/4小匙 |

## 作 法

1. 白蘿蔔去皮、切段整形，中間挖洞用滾水燙至透明撈起，泡冷水備用。
2. 餡料：絞肉、蒜末、鹽、白胡椒拌勻，再加入少許太白粉拌勻。
3. 將燙好的蘿蔔擦乾水分，洞中抹上一層薄的太白粉後，將絞肉填入，入蒸籠蒸15分取出。
4. 青江菜葉洗淨川燙，放入果汁機加水打成泥，倒入鍋中加熱，調少許太白粉勾芡成芡汁。
5. 干貝炸酥，放少許在肉丸上，置於有芡汁之盤上即可。



翡翠白玉

# 亞軍



## 材 料

|    |       |
|----|-------|
| 麵線 | 300公克 |
| 明蝦 | 6隻    |
| 薑片 | 200公克 |
| 枸杞 | 6顆    |

## 調味料

|    |       |
|----|-------|
| 米酒 | 600公克 |
| 麻油 | 300公克 |

## 作 法

1. 鍋子燒熱放入麻油及薑片，爆香至薑片微乾後加入米酒煮開，續放蝦子、枸杞，蝦熟後連薑片一起撈起備用。
2. 麵線燙熟後加入少許麻油拌勻，裹成橄欖狀，盛碗時加入薑片、明蝦、麻油酒即可。

# 亞軍

## 材 料

|      |       |
|------|-------|
| 去骨雞腿 | 3隻    |
| 香菇   | 100公克 |
| 青花菜  | 1朵    |
| 蜜地瓜  | 150公克 |
| Q梅   | 6顆    |

## 調味料

|    |     |
|----|-----|
| 醬油 | 6大匙 |
| 米酒 | 6大匙 |
| 糖  | 2大匙 |

## 作 法

1. 香菇泡軟、雞腿洗淨，放入調味料醃2小時。
2. 香菇上下交疊，包在雞腿內，用耐熱保鮮膜捲成條狀，蒸40分。
3. 冷卻後切片，用地瓜、梅子、青花菜排盤裝飾。



香菇鳳腿

# 亞軍



富貴圓滿

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 綠豆仁 | 150公克 |
| 小湯圓 | 150公克 |
| 桂圓肉 | 6顆    |

## 調味料

|     |        |
|-----|--------|
| 白砂糖 | 150公克  |
| 水   | 1200公克 |
| 太白粉 | 5大匙    |

## 作 法

1. 綠豆仁洗淨泡水1小時入蒸籠蒸熟。
2. 取鍋將白糖炒成焦糖，加水煮開，用太白粉芶芡熄火，加入桂圓肉及綠豆仁輕拌勻。
3. 另用鍋子煮熟湯圓後加入湯中即可。

# 亞軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



埔里鎮

樹蛙亭田園廚坊

參賽人員

林惠美、黃惠玲

菜單名稱

美人腿鹹豬肉

黃金百香果

培根綠筍

長青養生湯

埔里在經歷過九二一大地震之後，居民一同攜手走過那段辛苦重建的時期，在這段過程當中，有辛苦、有歡笑、有汗水、有淚水，更有不能抹滅的回憶，於是我挑選了埔里特有的食材『美人腿、百香果、綠筍』，搭配上現代人少油、少鹽、健康、養生的概念，創作出了這四樣料理。期待大家在品嚐料理的同時也能感受到埔里人對美食的堅持。

**美人腿鹹豬肉：**早期農村生活如遇過年、節慶、節日各居家人便殺豬宰羊，爾後若吃不完便用鹽將其豬肉醃製存放。而今用埔里特產茭白筍與鹹豬肉作成此料理。

**黃金百香果：**想起兒時，常常與兄弟姐妹或鄰居小孩一起上山撿拾百香果，其味香甜美而獨特，人人喜歡吃，現在百香果也成為農村居民的特產，故以百香果為主體做此佳餚。

**培根綠筍：**筍在早期是桃米居民的經濟作物，賴以為生，而綠竹筍的口味清脆爽口，可說是筍中之最，加上培根豬肉的裹腹，更加溢香潤口。

**長青養生湯：**牧草是在農村林間道路旁的野草，但它是一種高纖的植物，對人體的健康相當有益，取牧草心（俗稱牧草筍）再加上柳松菇與豬排骨熬煮成一道少鹽、低脂清爽可口的湯，為現代忙碌人最適宜的湯。

# 亞軍

## 材 料

|      |       |
|------|-------|
| 茭白筍  | 300公克 |
| 五花豬肉 | 400公克 |
| 糯米   | 半杯    |

## 調味料

|       |     |
|-------|-----|
| 鹽     | 1小匙 |
| 胡椒粉   | 1小匙 |
| 雞粉    | 1小匙 |
| 香菜、辣椒 | 少許  |

## 作 法

1. 茭白筍切絲。
2. 豬肉切片加調味料拌勻，放冰箱醃2天。
3. 糯米乾炒壓碎。
4. 取一大碗，放入碎糯米、排上豬肉片，中間放茭白筍絲，中火蒸30分鐘，倒扣於盤上，上面以香菜、辣椒點綴即可。



美人腿鹹豬肉

# 亞軍



黃金百香果

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 南瓜  | 300公克 |
| 百香果 | 200公克 |
| 過貓  | 200公克 |
| 菜脯  | 100公克 |
| 香菇  | 100公克 |
| 沙拉醬 | 少許    |

## 調味料

|     |     |
|-----|-----|
| 沙拉油 | 1大匙 |
| 鹽   | 1小匙 |
| 雞粉  | 1小匙 |
| 蒜頭  | 3顆  |

## 作 法

1. 先將南瓜蒸熟放涼備用。
2. 過貓川燙入冰水冰鎮，瀝乾水分後，置入已挖出百香果肉的核內再淋上沙拉醬。
3. 菜脯、香菇炒香盛入已蒸熟的南瓜盅內排盤。

# 冠軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 培根  | 100公克 |
| 綠竹筍 | 300公克 |
| 百果  | 100公克 |

## 調味料

|    |     |
|----|-----|
| 蠔油 | 1大匙 |
| 鹽  | 1小匙 |
| 味素 | 1小匙 |
| 米酒 | 2杯  |

## 作 法

1. 綠竹筍煮30分鐘放涼切滾刀狀，百果煮熟。
2. 培根包裹綠竹筍入鍋煎至四面金黃。
3. 調味料拌勻煮熟成醬汁。
4. 1及2排盤，淋上醬汁完成。



培根綠筍

# 亞軍



長青養生湯

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 排骨  | 100公克 |
| 牧草筍 | 200公克 |
| 枸杞  | 少許    |
| 柳松菇 | 50公克  |

## 調味料

|    |     |
|----|-----|
| 鹽  | 1小匙 |
| 雞粉 | 1小匙 |
| 米酒 | 3杯  |

## 作 法

1. 排骨川燙撈起，放入燉盅加6杯水，以小火慢燉至肉熟軟。
2. 加入牧草筍、枸杞、柳松菇再燉至熟並調味即可。

# 季軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



台中市農會  
北屯區舊社里家政班

參賽人員  
賴林玉富、張尹瑄

菜單名稱  
糖醋雞  
米糕捲  
三色魚翅羹  
金錢蛋富貴湯

自細漢就對「油湯」非常的有興趣；13歲起就隨阿公、阿伯二位總舖師學習做菜。阿公常對我說起習得一把工夫，卡贏家財萬貫。阿公、阿伯也傾囊相授烹調手藝給我。21歲嫁入世代務農的賴家，人口衆多，生活拮据常為經濟所苦。當時里內有位總舖師林文堂先生，知道我有一些烹飪料理根基，常請我去幫忙做「水腳」。之後因緣際會與家政姐妹另起爐灶，開始我的總舖師生涯，至今逾50年之久。

此次古早味料理比賽，經農會林指導員秀娥的一再鼓勵，帶領媳婦以「糖醋雞」、「米糕捲」、「三色魚翅羹」、「金錢蛋富貴湯」參加比賽；回顧在40多年前，這些料理在當時可說是當紅宴客菜餚，又香又油又鹹及苟芡作法，是古早味的料理特色，但現代人著重健康，為將這幾道菜的油鹽減量又不失古早味，婆媳試作了許多次，直到滿意才來參賽。

**糖醋雞：**古時宗教酬神祭拜之後雞、鴨、魚、肉不易保存，會用油炸、滷、糖、醋、辣、蒜、酒、麻油…等調味處理成又香又好吃的料理。

**米糕捲：**這道半鹹甜的點心也是很受主人家歡迎的指定菜餚；一般吃到這道點心時差不多酒足飯飽吃不下了，用意讓客人打包帶回家之意。

**三色魚翅羹：**用多量的蒜仁、酒、薑絲、胡椒、味素、醬油、黑醋、麻油、水、胡椒、太白粉…等調味料繁雜處理，讓人口齒留香、回味無窮。如今現代人飲食習慣有很大的改變，許多年來這些菜餚，也漸漸被遺忘了，趁這次比賽又勾起我的無限回憶！套一句演歌所唱：回鄉的我，「月」是故鄉的「恰圓」；料理「也是阿娘煮的卡有滋味」，因為有古早懷舊感恩之情。

**金錢蛋富貴湯：**這道湯是本少利多的功夫菜，利用便宜的豬腸灌入蛋液（蛋加水）放入80度溫水浸熟，重要的是有技術性，火候拿捏準確，過熱腸蛋會一個洞一個洞的不好吃。

## 材 料

|            |       |
|------------|-------|
| 蹄膀         | 1個    |
| 絞肉         | 112公克 |
| 玉米粒        | 1大匙   |
| 魚漿         | 35公克  |
| 荸薺末        | 35公克  |
| 鹹鴨蛋黃       | 1個    |
| 蔥末、蒜末      | 各1小匙  |
| 魚翅         | 20公克  |
| 筍絲         | 70公克  |
| 香菇絲        | 2朵    |
| 肉絲         | 35公克  |
| 冬蝦         | 1小匙   |
| 辣椒絲        | 半條    |
| 胡椒粉、香菜、芹菜珠 | 少許    |
| 胡蘿蔔絲       | 半杯    |
| 大白菜絲       | 300公克 |

## 調味料

|       |       |
|-------|-------|
| 酒     | 2小匙   |
| 胡椒、味素 | 少許    |
| 蒜仁    | 112公克 |
| 醬油    | 半碗    |
| 水     | 8碗    |

## 醬汁

黑醋半碗、酒、麻油各1大匙、水2碗、味素、胡椒適量入鍋煮滾調入2大匙太白粉水勾芡



## 三色魚翅

## 作 法

1. 蹄膀入鍋炸酥撈起加入調味料滷約90分鐘，盛起放入蒸碗中備用。
2. 起油鍋爆香蒜末、冬蝦、香菇絲、肉絲、魚翅、白菜絲、胡蘿蔔絲、筍絲、辣椒絲炒熟加入鹽、味素調味即可裝入蒸碗中備用。
3. 魚漿＋玉米粒＋芹菜珠＋荸薺末＋蔥末＋胡椒粉拌勻成餡料；蒸碗底置入蛋黃再加入餡料壓緊備用。
4. 蒸籠內放置3種備用食材，大火蒸約20分後；扣置大盤內淋上醬汁調味料，灑上香菜即可上桌。

# 季軍



米糕捲

## 材 料

|         |       |
|---------|-------|
| 長糯米     | 300公克 |
| 芋頭丁     | 1碗    |
| 雞蛋      | 1個    |
| 冬蝦      | 37公克  |
| 三層肉     | 120公克 |
| 豆皮      | 3張    |
| 紅蔥酥     | 少許    |
| 麵粉      | 225公克 |
| 花生粉+糖粉  | 1小碗   |
| 青豆仁、胡蘿蔔 | 各1小碗  |

## 調味料

胡椒、味素、糖、醬油  
適量

## 作 法

1. 糯米洗淨浸泡2小時，瀝乾用蒸籠蒸40-50分鐘備用。
2. 起油鍋三層肉、冬蝦爆香後，加芋頭、青豆仁、胡蘿蔔丁煮約10分鐘再加入紅蔥酥及調味料、熟糯米飯趁熱攪拌均勻成米糕備用。
3. 豆皮對切成6份，麵粉加雞蛋、水拌成麵糊備用。
4. 豆皮放適量米糕捲成長條狀，裹上麵糊下鍋炸成金黃色切段盤飾，灑上花生糖粉即可。

# 季軍

## 材 料

|     |     |
|-----|-----|
| 雞胸肉 | 6塊  |
| 小番茄 | 4個  |
| 地瓜粉 | 1小包 |

## 調味料

|    |      |
|----|------|
| 醬油 | 1小碗  |
| 蒜仁 | 70公克 |
| 辣椒 | 1條   |
| 薑  | 2片   |
| 酒  | 2小匙  |
| 水  | 6碗   |

## 醬汁

|     |     |
|-----|-----|
| 白醋  | 1碗  |
| 醬油  | 半碗  |
| 糖   | 半碗  |
| 麻油  | 1大匙 |
| 蒜末  | 1小匙 |
| 辣椒末 | 1小匙 |
| 蔥末  | 1根  |



糖醋雞

## 作 法

1. 雞胸肉下油鍋炸至金黃色起鍋，加入調味料滷約40分鐘；撈起沾上地瓜粉再入鍋炸至金黃色切塊盤飾。
2. 白醋入鍋＋醬油＋糖溶解離鍋冷卻，再加入麻油、蒜末、辣椒末、蔥末拌勻成沾醬汁。

# 季軍



## 材 料

|         |       |
|---------|-------|
| 蛋       | 3個    |
| 水       | 8分碗   |
| 魚漿      | 37公克  |
| 絞肉      | 100公克 |
| 腸衣      | 1條    |
| 小香菇     | 6朵    |
| 蛤蠣      | 6個    |
| 白蘿蔔、胡蘿蔔 | 各半條   |
| 蔥末      | 半匙    |
| 薑       | 3片    |

## 調味料

- A. 酒、味素、鹽適量  
B. 胡椒、味素少許

## 作 法

1. 蛋、水、調味料A打均勻後，灌入腸衣內兩端綁緊成蛋腸；放入溫水中慢火加熱川燙1分即可。
2. 魚漿、絞肉、調味料B拌勻成餡料備用。
3. 蛋腸切段3公分，中間切2分之1刀包入餡料後置入蒸碗內加入蛤蠣、白蘿蔔、胡蘿蔔、香菇、薑片、水大火蒸約15分灑上蔥末即可上桌。

# 季軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



大村鄉

劍門生態休閒農場

參賽人員

賴謝富美、賴雪芳

菜單名稱

生生不息

苦盡甘來

田邊俱樂部

如魚得水

想起細漢那當時，阿母生我們八個兄弟姐妹，身為老大的我，經常都要煮飯給家人吃。嫁到夫家後，由於是務農大家族，烹飪更是我的重擔。庄腳人愛吃的口味，不外乎具有「在地」、「當季」、「新鮮」特質；食材又以垂手可得，更以來自於自家所飼養的家禽、家畜或種植的蔬菜為主，具有「營養」、「養生」、「涮嘴」..等。所以我選擇具代表農村精神意義的這四道菜做為烹飪主題。

**生生不息：**雞，是農家家戶戶都會飼養的家禽之一，土雞蛋更是重要的營養來源！在煮早餐時，我都喜歡去撿母雞生下新鮮的雞蛋，搭配爽口的北斗麻油加手工麵線，讓家人做早餐。吃飽有精神，工作才有效率，才能生生不息。

**苦盡甘來：**農夫真的很辛苦，但有辛苦，才會換來幸福！所以在夏天，我喜歡烹煮自家種植的苦瓜，加上芥菜、金棗，除了在酷暑是清涼退火的好食材，也讓家人知道有「苦」才有「甘」。

**田邊俱樂部：**水田，是農夫重要的經濟命脈！農夫在汗滴禾下土當時，也摸到了一粒粒的田螺！田螺加醬筍、九層塔為阿嬤的炒法，有一天灶上有顆成熟的百香果一直飄來香味，突想加進去炒不知是什麼風味，想不到家人吃了直呼『讚』。煮這道菜時，就會想起一群農夫坐在田埂旁用餐，像極了俱樂部一樣。

**如魚得水：**虱目魚是丈夫喜歡吃的一道菜，我將家裡自己醃漬的醬瓜，搭配薑絲、香油料理，食材雖然簡單，但那清爽甜美的湯頭，讓人吃飽後工作更能如魚得水！

民以食為天！農夫都是看天吃飯，吃天吃地，都是天然新鮮的！生在繁雜的工商現代，想到早期農村時代，更體會到吃的簡單、新鮮、健康，就是一種幸福！願與大家分享這種古早味的心情！

# 季軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 土雞蛋 | 6個    |
| 麵線  | 300公克 |
| 薑母  | 20公克  |

## 調味料

|    |       |
|----|-------|
| 醬油 | 1大匙   |
| 油  | 1小匙   |
| 糖  | 1大匙   |
| 水  | 300cc |
| 酒  | 1大匙   |
| 麻油 | 1大匙   |

## 作 法

1. 土雞蛋煮熟，冷卻剥殼備用。
2. 將剥好的雞蛋加入油、醬油、糖、水、酒滷約30分鐘，滷製過程須不定時翻動。
3. 薑切細末用麻油爆香備用。
4. 水滾後放入麵線，煮熟後將麵線撈起，趁熱拌入麻油。
5. 將魯蛋放在麵線上，即可裝盤上桌。



# 季軍



苦盡甘來

## 材 料

|     |         |
|-----|---------|
| 苦瓜  | 2條      |
| 芥菜乾 | 200公克   |
| 香菇  | 2朵      |
| 薑母  | 20公克    |
| 辣椒  | 20公克    |
| 蜜金棗 | 12顆     |
| 水   | 300 c.c |

## 調味料

|   |     |
|---|-----|
| 油 | 1大匙 |
| 糖 | 2小匙 |
| 鹽 | 1小匙 |

## 作 法

1. 苦瓜洗淨切成圓圈狀及去籽備用。
2. 水滾後加入苦瓜、金棗，轉小火煮20分鐘後將苦瓜撈起。
3. 芥菜乾泡水30分鐘，擠乾水分，切末備用。
4. 香菇泡軟後，擠乾水分切末，薑母、辣椒切末備用。
5. 香菇、薑、辣椒爆香，加入芥菜末拌炒，最後加糖再拌炒均勻。
6. 將苦瓜置於盤中，中間放入炒好的芥菜，大火蒸3分鐘，即可擺盤上桌。

# 季軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 田螺  | 300公克 |
| 百香果 | 6個    |
| 辣椒  | 20公克  |
| 蒜頭  | 20公克  |
| 薑母  | 20公克  |
| 醬筍  | 30公克  |
| 九層塔 | 少許    |

## 調味料

|    |     |
|----|-----|
| 醬油 | 1小匙 |
| 烏醋 | 1小匙 |
| 香油 | 1大匙 |
| 糖  | 1小匙 |



## 作 法

1. 田螺洗淨，剪去尾部一點點備用。
2. 薑、蒜頭、辣椒切末備用，百香果從頭1/3處切開，將果肉挖出備用。
3. 將薑、蒜頭、辣椒爆香，加入田螺、醬筍及調味料拌炒。
4. 最後加入九層塔及百香果肉，再拌炒均勻，填裝於百香果殼即可。

# 季軍



如魚得水

## 材 料

|     |         |
|-----|---------|
| 虱目魚 | 2條      |
| 薑母  | 20公克    |
| 醃瓜  | 50公克    |
| 水   | 1000c.c |
| 九層塔 | 少許      |

## 調味料

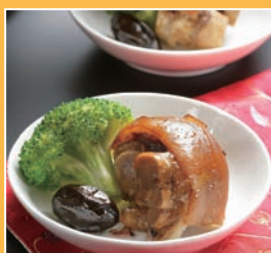
|   |     |
|---|-----|
| 酒 | 1小匙 |
| 油 | 2小匙 |

## 作 法

1. 虱目魚洗淨，切塊。
2. 起油鍋，將虱目魚兩面煎至金黃色。
3. 醃瓜及薑母切絲備用。
4. 水滾後將所有材料加入，轉小火煮10分鐘，最後加入九層塔，即可熄火上桌。

# 季軍

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



國姓鄉農會

田媽媽班仁上風味坊

參賽人員

徐明珠、廖瑞嵩

菜單名稱

食橄當

紫黃雙味捲

三驚拌YA

鳳眼鮮蛤湯

**食橄當：**小時後家中小弟是個挑嘴、食慾不振、身材瘦小的小孩，自從吃了媽媽細心慢火燉煮醃橄欖和豬腳，常喊「肚子好餓！」食慾大增，日後果真身體強健，頭好壯壯，成績名列前茅，最後成了一位傑出的醫生。媽媽的愛心食療料理成為我們最懷念的幸福滋味。

**紫黃雙味捲：**早期農業社會，鄉下農家幾乎家家戶戶都會種植地瓜和芋頭，而且都把它當作是主食加少量的米，這樣就能供應全家吃飽，不致挨餓。隨著時代的進步，人們肉類攝取量提高，也同時威脅到了健康，地瓜、芋頭變成了養生食材。每當全家在節慶或團圓時大魚大肉之際，總是會想到媽媽的拿手菜：「紫黃雙味捲」那種樸實又濃郁地瓜芋頭香味撲鼻而來，這正是我們外地遊子的故鄉口味。

**三驚拌YA：**農場裡長滿一顆顆的南瓜，讓我想起小時候阿母從廚房端出熱騰騰蒸熟的金黃色南瓜，給飢腸轆轆的我們充飢。那種快樂與飽足感的情景，因此有了「三驚拌YA」的點子，以蒸熟的南瓜為主，配上埔里出產的茭白筍和蘆筍，最後淋上梅肉汁拌在一起，看起來就是令人垂涎三尺且讓人驚豔的美食了！

**鳳眼鮮蛤湯：**外婆家庭院種了一棵高大美麗的蘋婆樹，每當花開時，雪白的花像下雪似的飄下，如詩如畫，小孩子最喜歡在樹下嬉戲。它的果實扁平如豆莢，皮紅子黑，斜裂形狀，如鳳眼微開又名鳳眼果。蘋婆果成熟時，外婆一定會做：「鳳眼鮮蛤湯」這道自創手路菜，還說吃了這道湯品會青春永駐，身心愉快，大家聽了都哈哈大笑。的確這道傳統料理，清淡但又另人回味無窮，我期待好的料理永遠不要讓它失傳，可以讓更多的人認識它、回憶它。

# 季軍

## 材 料

|     |      |
|-----|------|
| 豬腳  | 1斤   |
| 醃橄欖 | 50公克 |
| 青花菜 | 6小朵  |

## 調味料

|   |     |
|---|-----|
| 鹽 | 1小匙 |
| 糖 | 1小匙 |
| 醋 | 1小匙 |

## 作 法

1. 將豬腳洗淨汆燙後，再加水煮50分鐘撈起洗淨。
2. 青花菜切小朵燙熟備用。
3. 將洗淨的豬腳放入鍋內加水、糖、鹽、醋、橄欖熬煮40分鐘後，再熄火燜20分鐘。
4. 盛盤以橄欖、青花菜裝飾。



食橄當



# 季軍



紫黃雙味捲

## 材 料

|    |       |
|----|-------|
| 地瓜 | 100公克 |
| 芋頭 | 100公克 |
| 雞蛋 | 6個    |

## 調味料

|   |       |
|---|-------|
| 鹽 | 1/2小匙 |
|---|-------|

## 作 法

1. 將蛋黃與蛋白分開加鹽調味各自煎成蛋皮。
2. 地瓜與芋頭切成長條，蒸熟。
3. 將蛋黃皮包芋頭條，蛋白皮包地瓜條擺盤即可。

# 季軍

## 材 料

|     |       |
|-----|-------|
| 南瓜  | 半顆    |
| 茭白筍 | 120公克 |
| 蘆筍  | 120公克 |

## 調味料

|     |      |
|-----|------|
| 梅肉汁 | 70公克 |
|-----|------|



三驚拌YA

## 作 法

1. 南瓜洗淨切塊蒸熟備用。
2. 茭白筍切長條、蘆筍切段汆燙後，將其擺飾至蒸熟的南瓜上。
3. 最後將梅肉汁淋上即可。

# 人氣獎

經典美饌烹藝競賽  
古早味料理食譜



競賽活動當天由與會所有來賓、  
參賽者及觀摩人員三百餘人，票  
選出十道「人氣獎」菜餚。



社頭鄉農會  
廣福村家政班  
參賽人員  
陳麗菊、蕭淑娟  
菜單名稱  
鮮味鯖魚蒸肉



線西鄉農會  
寓埔村家政班  
參賽人員  
何美珠、林美珠  
菜單名稱  
瓜熟圓滿



台中市農會  
南屯區家政班  
參賽人員  
廖秀麗、張月美  
菜單名稱  
翠玉望高寮



二水鄉農會  
文化村家政班  
參賽人員  
詹多美、陳純絨  
菜單名稱  
捲仔粿



花壇鄉農會  
花壇村家政班  
參賽人員  
李育蓁、張建民  
菜單名稱  
網開青龍鬚



台中市農會  
賴村里家政班  
參賽人員  
賴秋香、溫惠玉  
菜單名稱  
東坡素肉



永靖鄉農會  
永南一班家政班  
參賽人員  
鄭妙珍、李翠鈴  
菜單名稱  
醬筍虱目魚肚



田中鎮農會  
沙崙家政班  
菜單名稱  
翡翠白玉

參賽人員  
張秀鑾、謝碧燕

大村鄉  
劍門生態休閒農場  
菜單名稱  
苦盡甘來

參賽人員  
賴謝富美、賴雪芳



台中市農會  
北屯區舊社里家政班  
菜單名稱  
米糕捲  
參賽人員  
賴林玉富、張尹瑄

# 活動集錦

日期：99年10月19日  
地點：台中區農業改良場

## 烹飪現場--料理高手展現手藝





## 展示會場--佳餚呈現



台中市農會北屯區舊社里家政班



台中市農會賴村里家政班



台中市農會南屯區家政班



大甲鎮農會武陵里家政班



潭子鄉農會田媽媽第一班



二水鄉農會文化村家政班



永靖鄉農會永南一班家政班



太平市慈明高中



大村鄉劍門生態休閒農場



田中鎮農會沙崙家政班



社頭鄉農會廣福村家政班



花壇鄉農會花壇村家政班



鹿港鎮農會東崎家政班



福興鄉農會頂粘家政班



線西鄉農會寓埔村家政班



芬園鄉農會古早雞田媽媽班



埔里鎮黑豆園休閒農場



埔里鎮樹蛙亭田園廚坊



國姓鄉農會田媽媽班仁上風味坊



國姓鄉喬德好休閒農場



集集鎮火車頭集集原味廚房



集集鎮農會集集里家政班

## 評審--專注費心

### 評審委員：

|          |     |     |
|----------|-----|-----|
| 台中區農業改良場 | 張致盛 | 場長  |
| 台中區農業改良場 | 林錦宏 | 課長  |
| 弘光科技大學   | 吳松濂 | 副教授 |
| 明道大學     | 曾文燦 | 副教授 |
| 致用高中     | 楊麗安 | 老師  |



## 得獎喜悅-歡喜相聚





