



## 亞軍

大甲鎮農會  
新美里家政班

### 西班牙彩菇燉飯

參賽人  
呂麗蘭、陳美雲

#### 材料

|     |       |
|-----|-------|
| 香菇  | 70公克  |
| 杏鮑菇 | 70公克  |
| 洋蔥  | 100公克 |
| 蒜頭  | 60公克  |
| 洋菇  | 70公克  |
| 米   | 200公克 |
| 雞湯  | 500cc |
| 芋頭  | 70公克  |
| 紅椒  | 50公克  |
| 黃椒  | 50公克  |
| 青椒  | 50公克  |
| 牛奶  | 100cc |
| 鮮奶油 | 50cc  |
| 白蝦  | 6隻    |
| 油   | 少許    |

#### 調味料

|     |     |
|-----|-----|
| 胡椒粉 | 1小匙 |
| 鹽   | 1小匙 |

#### 作法

- 1 取一半量之洋蔥末、蒜末爆香後與生米一起拌炒約一分鐘，注入雞湯（分三次慢慢加入），炒至收汁備用。
- 2 取剩餘一半之洋蔥末、蒜末爆香，加入芋頭丁、洋菇丁、香菇丁、杏鮑菇丁炒熟後，倒入雞湯煮滾，再和作法1.之材料拌炒至米呈七分熟。
- 3 加入紅椒丁、黃椒丁、青椒丁和牛奶、鮮奶油混合拌炒至湯汁收乾。
- 4 白蝦以雞湯燙熟擺放於燉飯上即成。



菇葷食譜  
經典美饌烹藝競賽