

序

因應我國加入世界貿易組織對農業與農村產生的衝擊與挑戰，農委會為推廣國產農特產品，研發具地方特色之田園料理，以整合豐富農村的資源，帶動休閒農業發展，希望透過「發展地方料理計畫」，發揚地方產業飲食文化的魅力，增加農村就業機會，帶動農村經濟繁榮。本場配合計畫需求，於93年9月17日辦理「台中區發展地方料理-經典美饌烹藝競賽」活動。

活動參賽由台中地區休閒農場、農村田媽媽副業經營班等組隊報名，經初審共16隊獲選參加，競賽規則以使用國產農特產品為食材，其中一道以竹筍為主材料、一道以菇類為主材料、一道以山藥為主材料，設計四菜一湯一主食之六人份餐。並強調少油、少糖、少鹽、高纖為烹調原則，衛生、適量、均衡為首要，食譜要色、香、味、行俱全，並富創意及易推廣性，研發出符合健康、精緻、多樣化之經典美饌，以提升國人飲食生活品質，促進健康。各隊全力以赴，透過精巧手藝將地方農特產開發新菜餚發揮淋漓盡致。

競賽聘請行政院農業委員會陳秀卿技正、本場陳榮五場長、桃園區農業改良場蘇寄萍助研員、弘光科技大學食品營養系吳松濂助理教授、92年地方料理全國競賽冠軍得主古信維女士、南投縣美食協會王文正理事長等擔任評審，結果由台中市東籬農園奪得冠軍，亞軍為鹿谷鄉竹亭休閒咖啡、霧峰鄉農會田媽媽議蘆餐廳，季軍為潭子鄉農會田媽媽第一班、仁愛鄉農會如家美食館，殿軍為埔里鎮台一生態教育休閒農場、台中市農會田媽媽清水園美食館、潭子鄉農會田媽媽第三班，另選出埔里鎮台一生態教育休閒農場「竹筍蛤肉」、霧峰鄉農會田媽媽議蘆餐廳「禾香魚捲」、二水鄉大丘園休閒農場「柚香柚飽」、芬園鄉古早雞休閒農場「芋香雞飽」、潭子鄉農會田媽媽第一班「紫蘇金菱瓜」等五道菜獲創意獎，本冊精選冠、亞、季軍及創意獎作品編印成食譜，希望讓更多消費者分享符合健康、精緻、多樣化之地方料理經典美饌。

台中區農業改良場場長 陳榮五 謹識
中華民國九十三年十一月

現場花絮

台中區發展地方料理 經典美饌烹藝競賽食譜



目錄

冠軍	台中市東籬農園.....	4
亞軍	鹿谷鄉竹亭休閒咖啡.....	11
	霧峰鄉農會田媽媽議蘆餐廳.....	18
季軍	潭子鄉農會田媽媽第一班.....	26
	仁愛鄉農會如家美食館.....	33
創意獎	埔里鎮台一生態教育農場：竹筍蛤肉.....	42
	芬園鄉古早雞休閒農場：芋香雞飽.....	43
	二水鄉大丘園休閒農場：柚香柚飽.....	44



冠軍

台中市—東籬農園

參賽人員：唐坤隆、林圳松、黃世慶

一.清竹鮮蝦佐南瓜醬.....



二.田居秋菇鬆.....



三.農莊元氣山藥盅.....



四.珍蔬煎羊排&
養生五穀雜糧煲仔飯.....



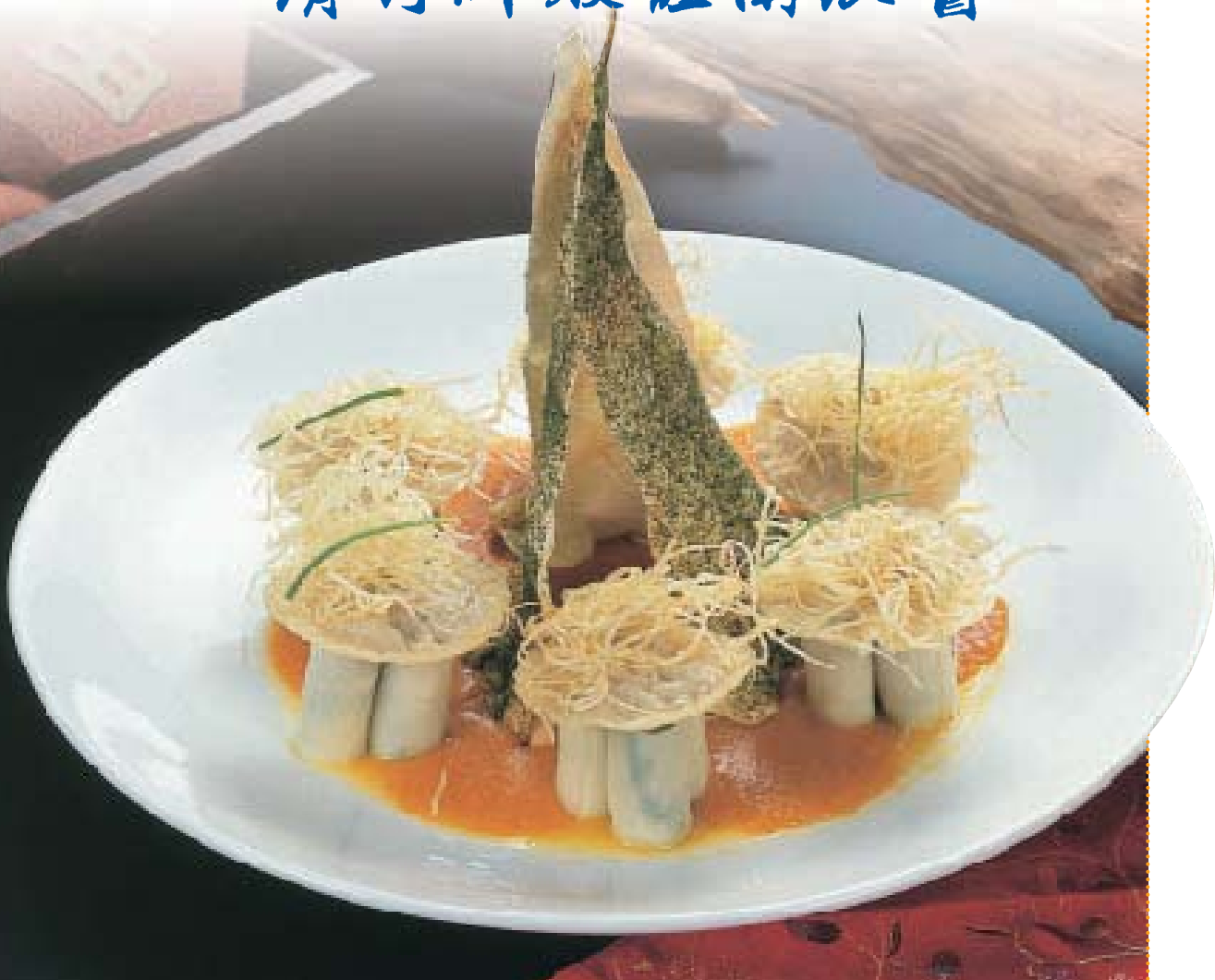
五.繽紛花園紅麴糕.....



六.珍菇素煲湯.....



清竹鮮蝦佐南瓜醬



材料

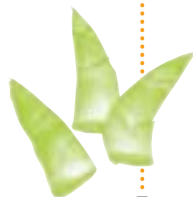
竹筍 600公克
草蝦仁 100公克
菠菜 30公克
南瓜 100公克
龍鬚菜 50公克
洋芋絲 20公克
水餃皮 12張

調味料

南瓜高湯 2 杯
料理酒 1 湯匙
蛋清 1 個
砂糖 1 湯匙
鹽少許
橄欖油適量

做法

1. 竹筍放入雞湯中以中火煮20分鐘後取出去皮。
2. 將竹筍肥厚的部份削成薄片狀捲菠菜、卷，做成條柱狀。
3. 其餘的竹筍部份加入雞湯及蝦漿攪打成泥，以2張水餃皮對包成6個餃子。
4. 洋芋絲放入溫油中炸過備用。
5. 南瓜醬鋪底，竹筍卷擺成長柱狀，支撐在餃子上。
6. 龍鬚菜和洋芋絲裝飾。



田居秋菇鬆



材料

杏鮑菇150公克
香菇150公克
蘑菇150公克
馬蹄150公克
竹筍丁150公克
紅甜椒100公克
美生菜200公克

調味料

蔬菜高湯1/3杯
料理酒 1 茶匙
薄鹽醬油 1 茶匙
砂糖 1 茶匙
橄欖油少許

做法

1. 將杏鮑菇、香菇、蘑菇、馬蹄、竹筍、紅甜椒等食材切成小丁狀。
2. 以橄欖油將上述食材翻炒，再以少許高湯、料理酒、薄鹽醬油、砂糖調味，炒熟後放置湯匙中。
3. 以美生菜包起食用。

農莊元氣山藥盅



材料

白山藥200公克
紫山藥200公克
南瓜、地瓜150公克
毛豆仁100公克
枸杞50公克
洋芋150公克
起司棒數條

調味料

蔬菜高湯 1 杯
植物性鮮奶油1/3杯
植物性吉利丁 2 湯匙
鹽少許

做法

1. 首先將白山藥、紫山藥、南瓜、地瓜清洗去皮，每樣食品分開蒸熟，攪打成泥，過濾後取出降溫。
2. 把植物性吉利丁加少許清水，隔水加熱。
3. 把1. 食材每樣分開，加上蔬菜高湯和植物性鮮奶油調味，再以同樣方式攪拌均勻。
4. 將食材放入容器中，顏色分明，待放涼後置於冰箱中冷藏，待其結凍即可。
5. 以起司棒挖取食用。



珍蔬煎羊排&養生五穀雜糧煲仔飯



材料

小羊肩排200公克
五穀雜糧200公克
有機糙米200公克
松子仁50公克
南瓜仁50公克
迷迭香30公克
蝦夷蔥50公克

調味料

枸杞蔬菜高湯
1/3杯
橄欖油 1 茶匙

做法

1. 將有機糙米及五穀雜糧輕輕快速沖洗2~3次，注意勿用力搓洗，糙米、五穀雜糧和枸杞蔬菜高湯以1:1.2水量的比例浸水約45分鐘後放入鍋爐中，以強火煮沸再轉小火，將飯翻鬆，讓多餘的水份蒸發掉，米飯會更香Q可口。
2. 把小羊肩排用橄欖油煎到個人需要生熟即可，平鋪在糙米飯上面。再將松子仁、南瓜仁倒入，加上迷迭香，蝦夷蔥，即告完成。

繽紛花園紅麴糕

材 料

薄麵皮100公克
地瓜150公克
芝麻50公克
紅麴米糕100公克
巧克力30公克
酒釀櫻桃30公克

調 味 料

紅麴 1 湯匙
酒釀 1 湯匙
覆盆子醬 2 茶匙
奇異果醬 2 茶匙
砂糖 8 湯匙
水 2.5 湯匙

做 法

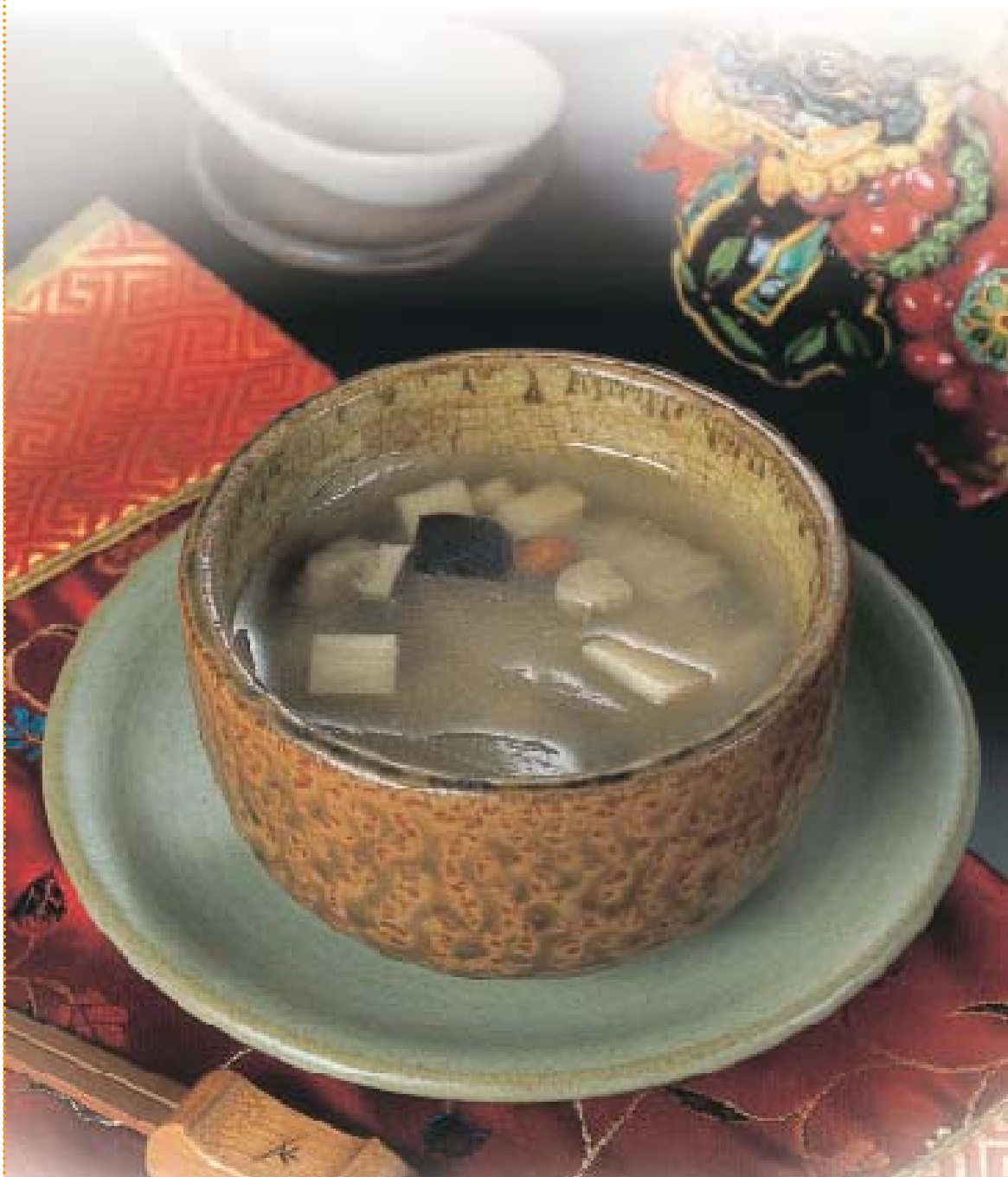
1. 把地瓜去皮清洗並蒸熟後，攪拌成泥。
2. 糯米、紅麴、酒釀隔水蒸熟。
3. 將薄麵皮、一層地瓜泥、一層紅麴米糕加芝麻以此類推反覆四次。
4. 捏成菊花型下去烤箱烤約15分鐘。
5. 覆盆子醬、奇異果醬畫花邊，酒釀櫻桃園邊裝飾。
6. 菊花蕊鋪上一粒櫻桃再灑上糖粉，即可完成造型。



經典美饌

冠軍

珍菇素煲湯



材料

香菇100公克
鮑魚菇50公克
草菇50公克

薑少許
高湯1800cc
冬瓜600公克

調味料

鹽適量
胡椒粉少許

做法

菇類切丁與冬瓜薄片及薑片放入高湯中煮2小時調味即可。

亞軍

鹿谷鄉—竹亭休閒咖啡

參賽人員：吳錦隆、余雅玲、張正芳

一. 鹿谷燒堡.....



二. 尊菇戰船.....



三. 山色玉池.....



四. 鳳凰翅燒.....



五. 稻粒筍香.....



六. 竹露盅圓.....



鹿谷燒堡



材料

麻竹筍取前段
約400公克
魚肉60公克
蝦仁60公克
A菜6小片
紫色蕃薯6片

調味料

(1) 鹽2茶匙
醬油2茶匙
高湯6杯
(2) 鹽半茶匙
胡椒粉少許
醬油2茶匙
鹽1茶匙
蛋白2茶匙

太白粉1茶匙
黑胡椒粉1茶匙

做法

1. 筍燙熟、整形，加調味料(1)煮入味，入油鍋炸至金黃色。
2. 蕃薯片炸熟，瀝乾油。
3. 魚肉、蝦仁、剝碎，加入調味料(2)摔打至有黏性，煎熟備用。
4. 將筍切成二半，中間依序加入肉片，蕃薯片即成。



尊菇戰船



材料

杏鮑菇180公克
魚肉180公克
芹菜10公克
青江菜6顆
芝麻3公克

調味料

(1) 照燒醬 1 湯匙
(2) 鹽 2 茶匙
胡椒粉少許
酒 1 茶匙

做法

1. 杏鮑菇過油，瀝乾備用。
2. 起鍋下調味料(1)及杏鮑菇，湯汁收乾，灑少許芝麻即可。
3. 魚肉以調味料(2)略醃，入烤箱烤熟後下少許胡椒粉。
4. 將做法2、3排盤即可。



山色玉池

材料

山藥60公克
蘆筍1支
草蝦1隻

調味料

糖1湯匙
梅醬2湯匙
茶末1茶匙

做法

1. 山藥切絲備用。
2. 蘆筍、草蝦去殼燙熟冰鎮。
3. 熬糖汁待涼，加入梅醬、茶末調勻。
4. 將材料排盤，淋醬汁即可。



鳳凰翅燒



材料

雞翅450公克
青花菜40公克
薑4小片
蔥1支
熟茶40公克

調味料

醬油1湯匙
糖1湯匙
酒2茶匙

做法

1. 青花菜川燙裝盤備用。
2. 雞翅以茶、酒醃2小時略炸。
3. 取砂鍋，下料，燒至湯汁收乾。
4. 起鍋前滴少許紹興酒提味即可盛盤。

稻粒筍香



材料

綠竹筍6支
香菇6朵
蔥2支
蛋2個
白飯450公克

調味料

醬油2茶匙
鹽1茶匙
黑胡椒粉1茶匙

做法

1. 綠竹筍煮熟，取筍肉、殼整形備用。
2. 材料切小丁，蔥切末。
3. 起鍋爆香下料，調味炒勻，填入筍殼中略蒸即可。

竹盅盅圓



材料

蘆薈60公克
雞胸肉30公克
蛤蜊4個
蓮子20公克
枸杞5公克
薑3片

調味料

鹽半茶匙
酒半茶匙
高鮮味精半茶匙

做法

1. 蘆薈取肉挖球形，雞胸肉切丁，蓮子燙熟。
2. 所有材料入竹盅蒸熟並調味即可。

亞軍

霧峰鄉農會－田媽媽議蘆餐廳

參賽人員：張淑玲、許仲宜、林雪慧

一. 碧綠鮮筍.....



二. 菇的饗宴.....



三. 神仙之食.....



四. 禾香魚捲（創意獎）.....



五. 福壽天齊.....

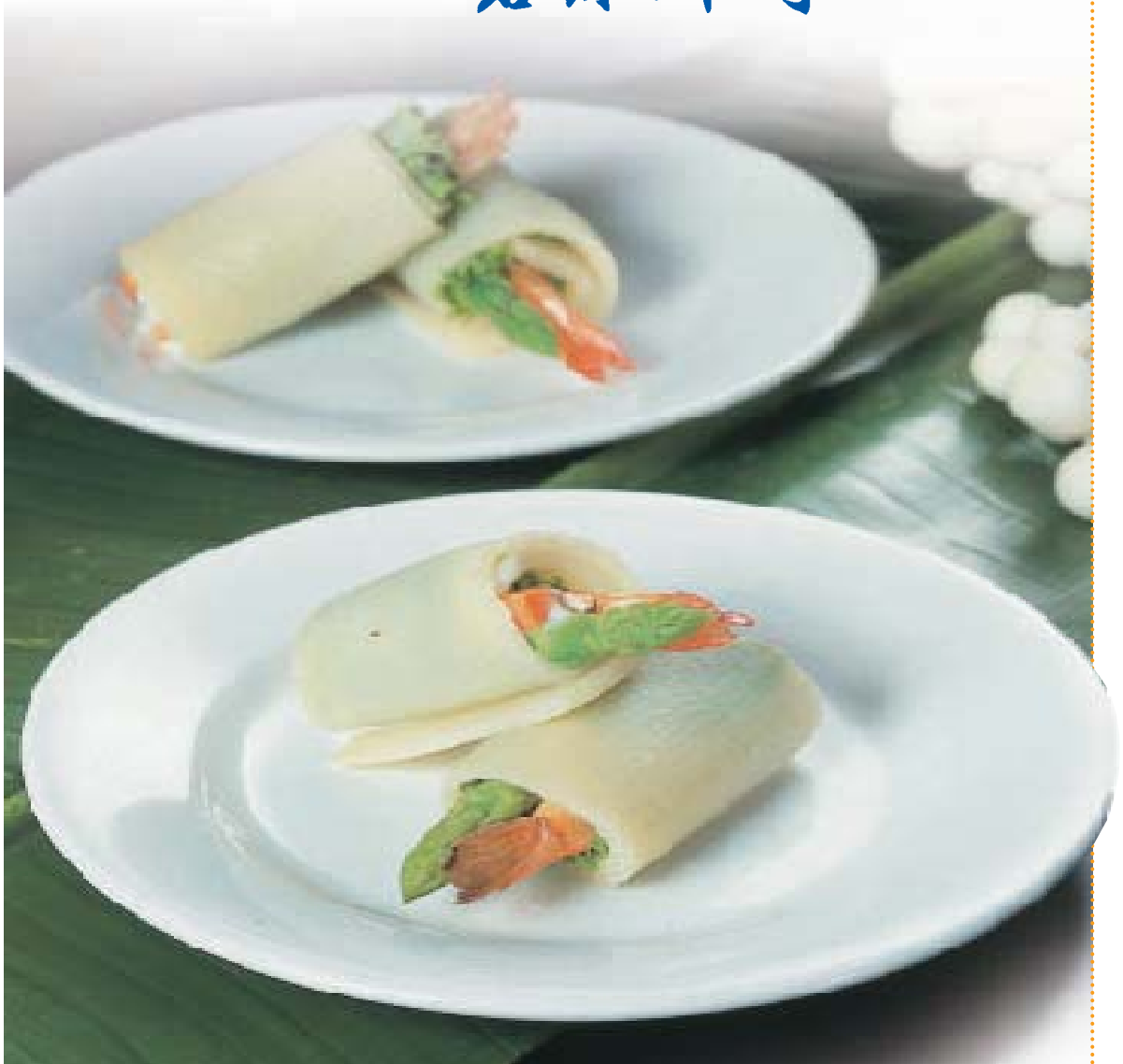


六. 養生蘑菇.....



CONSTANTLY

碧綠鮮筍



材料

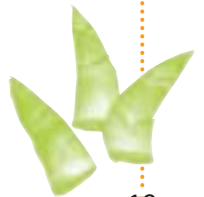
竹筍300公克
白蝦6尾
青蘆筍80公克
紅蘿蔔40公克
生菜葉40公克

調味料

千島香鬆40公克
沙拉醬40公克
花生粉40公克

做法

1. 鍋中入水燒開放入竹筍去殼煮熟撈起備用。
2. 紅蘿蔔切條狀約3公分長0.5公分寬。
3. 另備鍋子入水燒開，將青蘆筍、紅蘿蔔、白蝦等材料一一下鍋川燙撈起。
4. 將煮熟的竹筍切薄片，再將做法(3)的生菜葉等材料放在竹筍上面加入調味料，捲起即可食用。



菇的饗宴



材料

鴻喜菇100公克
杏鮑菇200公克
美白菇、秀珍菇
洋菇、西芹80公克
蘆筍40公克
髮菜10公克
羊柳40公克
蔥70公克
薑40公克
蒜頭10粒
辣椒2支

調味料

鹽、味素、糖
蠔油、沙茶醬
白胡椒、太白粉適量
吉士粉20公克

做法

一、涼拌洋菇：

洋菇洗淨，西芹洗淨切片泡冰水備用，鍋中放入水加熱燒滾放入洋菇川燙撈起泡冰水涼後撈起，辣椒、蒜頭切細末，將洋菇、西芹、辣椒、蒜末放在鍋子加入香油、鹽、味素拌勻等1小時入味即可食用。

二、羊柳鴻喜菇：

油鍋加熱倒入冷油將羊柳倒下過油後撈起備用，將鍋中的油倒出留二湯匙在鍋裡放入鴻喜菇快炒，再加入羊柳、調味料及沙茶醬拌炒即可。

三、髮菜秀珍菇：

髮菜泡水，洗淨撈起備用。油鍋加水燒滾放入秀珍菇川燙後撈起擺在盤子中間，鍋中倒入水200公克燒滾加入髮菜，再用太白粉芡起鍋淋在盤子上即可。

四、酥炸杏鮑菇：

杏鮑菇切滾刀快加入切細的蒜頭、胡椒粉醃半小時，油鍋倒入油加熱，將醃好的杏鮑菇加入吉士粉拌勻，一個一個放到鍋裡炸熟起鍋即可食用。

五、碧綠美白菇：

將美白菇川燙後撈起，起油鍋放入蔥段、蒜頭、辣椒爆香後，放入蘆筍快炒，再倒入美白菇及調味料拌炒後，起鍋即可食用。



材料

紅、白山藥 柴魚片40公克
洋蔥各140公克 和風醬40公克
肉絲100公克 冰水適量
奶油40公克 蔥花少許
洋蔥40公克

調味料

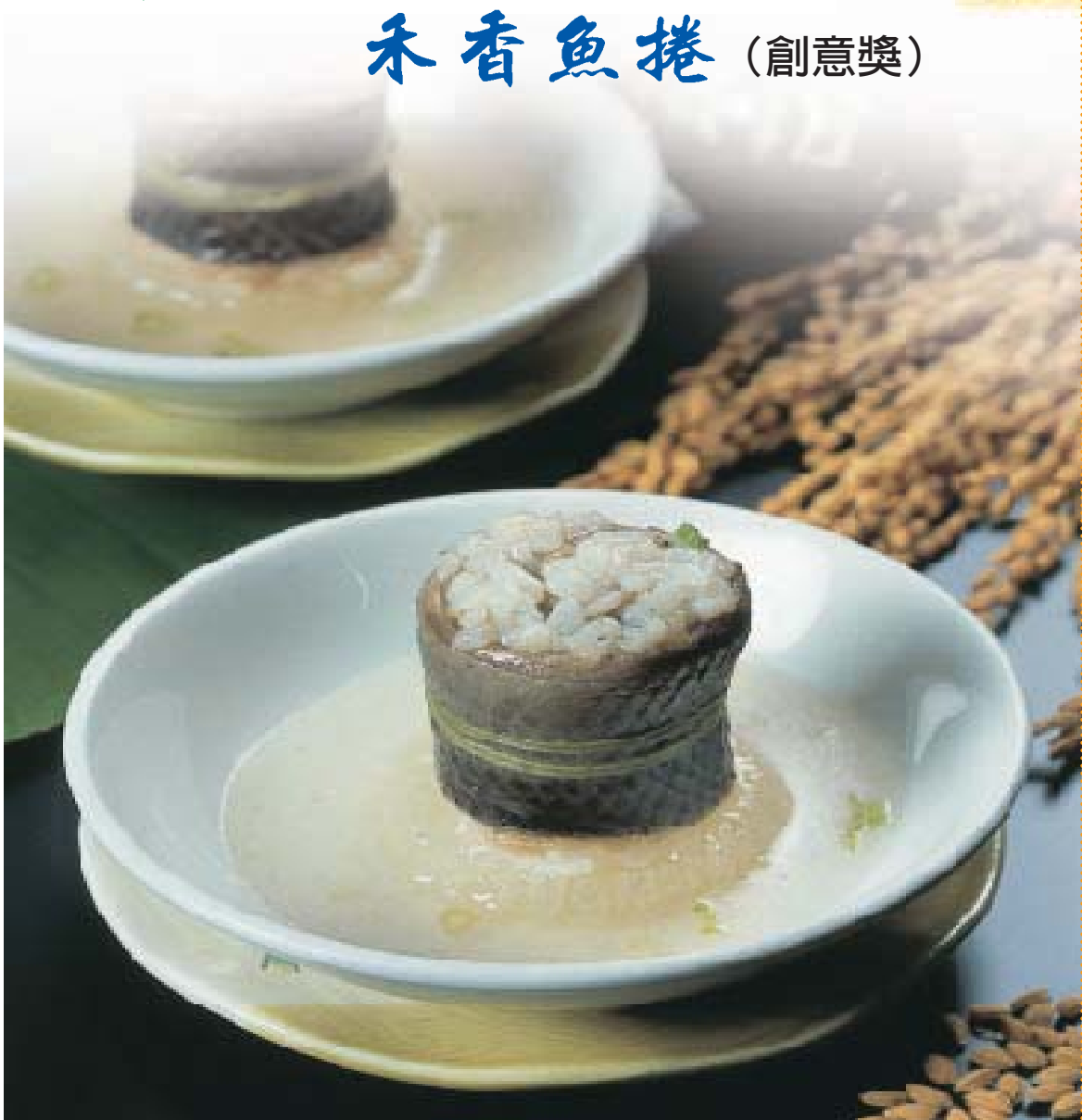
鹽1/4茶匙
味素1/4茶匙

做法

1. 將紅、白山藥、洋蔥去皮切絲，泡冰水5分鐘，瀝乾擺在盤中，撒上柴魚片。
2. 油鍋燒熱放入奶油、洋蔥和肉絲爆香煮熟加入蔥花快炒起鍋放在做法（1）上面，淋上和風醬即可食用。



禾香魚捲 (創意獎)



材料

虱目魚皮250公克
香米100公克
白蘿蔔140公克
芹菜少許

調味料

(1) 鹽、味素、
胡椒粉適量
(2) 太白粉2茶匙
鹽1/4茶匙
味素1/4茶匙

做法

1. 將香米洗淨加水放入電鍋煮熟加入調味料(1)。
2. 白蘿蔔去皮切成圓形川燙撈起擺飾於盤底。
3. 虱目魚皮切成長約6公分寬3公分鋪平，加入煮熟的香米飯捲起，放到蒸籠蒸7~8分鐘取出。
4. 鍋中加水燒開加入芹菜珠及調味料(2)勾芡，起鍋淋於魚皮捲上即可。

福壽天齊



材料

麵線 2 束
雞蛋 2 個
薑絲 少許

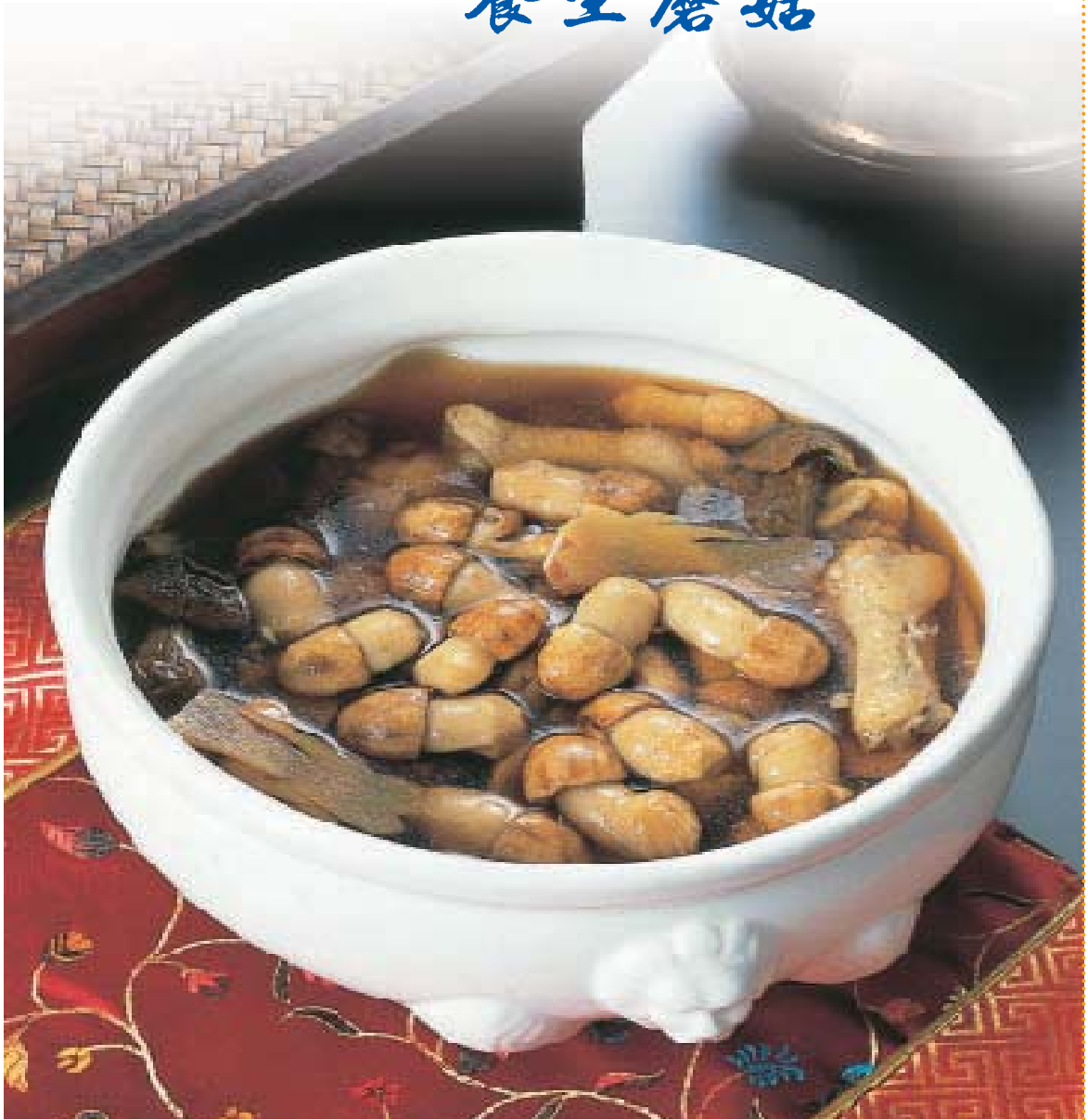
調味料

麻油 3 大匙

做法

1. 鍋子加水煮開，放入麵線煮熟，撈起瀝乾。
2. 將麵線、雞蛋放入容器攪拌均勻。
3. 油鍋倒入麻油加熱爆香薑絲，將做法（2）倒入油鍋煎至金黃色微酥即可。

養生蘑菇



材料

雞肉300公克
乾燥巴西蘑菇40公克
新鮮巴西蘑菇80公克
金華火腿40公克
薑片3片

調味料

鹽 1 茶匙
味素 1 茶匙

做法

1. 巴西蘑菇洗淨泡水。
2. 雞肉川燙洗淨放入燉盅，加入乾燥巴西蘑菇、金華火腿、調味料及水，放入蒸籠蒸熟取出。
3. 新鮮巴西蘑菇對切川燙撈起，放入蘑菇雞中即可食用。

季軍

潭子鄉農會－田媽媽第一班

參賽人員：羅美蘭、陳慧珍、楊秀梅

一. X O 鮮貝筍.....



二. 龍鳳飄雙菇.....



三. 元氣養生盅...



四. 百香海龍王.....



五. 米寶百花卷...



六. 紫蘇金菱瓜 (創意獎)



XO 鮮貝筍

材料

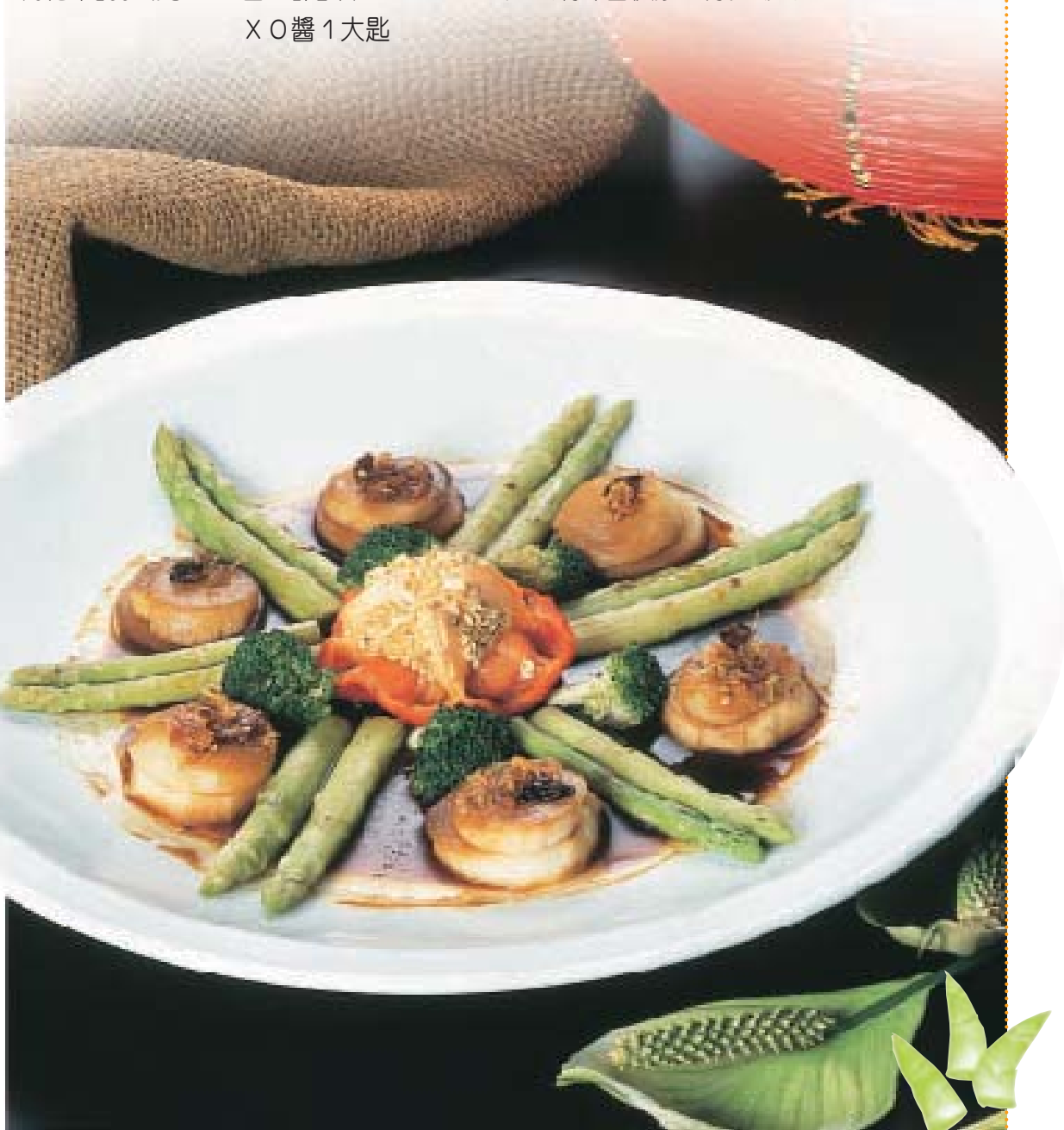
綠竹筍2支
鮮干貝300公克
青花菜100公克

調味料

鹽1/2茶匙
味素1/2茶匙
醬油1/2茶匙
XO醬1大匙

做法

1. 將綠竹筍、鮮干貝、青花菜川燙備用。
2. 綠竹筍切片，青花菜剖半與干貝一起下鍋，並加入調味醬快炒3分鐘即可。



龍鳳飄雙菇

材料

珊瑚菇250公克
杏鮑菇300公克
龍蝦250公克
九層塔50公克
老薑100公克
甜豌豆50公克
胡蘿蔔30公克

調味料

麻油 1 湯匙
醬油 1 茶匙
醬油膏 1 茶匙
胡椒粉1/2茶匙
鹽、味精少許
酥炸粉30公克

做法

1. 甜豌豆、胡蘿蔔洗淨川燙備用。
2. 用麻油將老薑爆香。
3. 將龍蝦肉、珊瑚菇及(1)加調味料炒香，再加九層塔備用。
4. 杏鮑菇切花加醬油醃2分鐘後入炸。
5. 將兩樣菇品裝盤即可。



元氣養生盅



材料

紅、白山藥
各300公克
里肌肉300公克
枸杞15公克
紅棗6粒

文蛤150公克
乾瓢絲2條

調味料

鹽1茶匙
味素1/2茶匙
酒20公克
高湯6碗

做法

1. 里肌肉切薄片，山藥切條狀，用肉片捲成筒狀，再用乾瓢絲綁好。
2. 將肉捲與各食材川燙，再加高湯燉10分鐘即可。



百香海龍王



材料

深海龍魚200公克
百香果2粒

調味料

百香果汁50公克
柳橙汁300公克
白醋50公克
黑芝麻15公克
酥炸粉30公克

做法

1. 將魚去骨沾酥粉炸熟。
2. 柳橙汁、百香果汁煮過後，平鋪在盤底。
3. 百香果取果仁灑於魚肉上，排盤上菜。

米寶百花卷



材料

紅豆、蓮子
香菇、海苔片
燕麥飯各120公克
餅乾6個
枸杞20公克

調味料

海苔粉15公克
胡椒粉20公克
鹽、味素少許

做法

1. 將紅豆、蓮子、香菇泡軟與燕麥飯、枸杞煮熟。
2. 將燕麥紅豆飯加胡椒粉炒香。
3. 將飯裝入餅乾內，再灑上海苔粉即可。

紫蘇金菱瓜 (創意獎)



材料

南瓜300公克
枸杞20公克
紅棗50公克
白芝麻15公克
紫蘇30公克

調味料

黑糖漿80公克

做法

1. 將南瓜切塊蒸20分鐘後，加入將枸杞、紅棗續蒸5分鐘，放涼備用。
2. 再將黑糖漿與白芝麻淋上，用紫蘇葉切細灑在南瓜塊即可。

季軍

仁愛鄉農會－如家美食館

參賽人員：賴瑞珠、魯盈秀、黃美麗

一. 百花鑲玉筍.....



二. 香煎野蕈餅...



三. 山藥鰻魚蒸.....



四. 紅香茶之凍.....



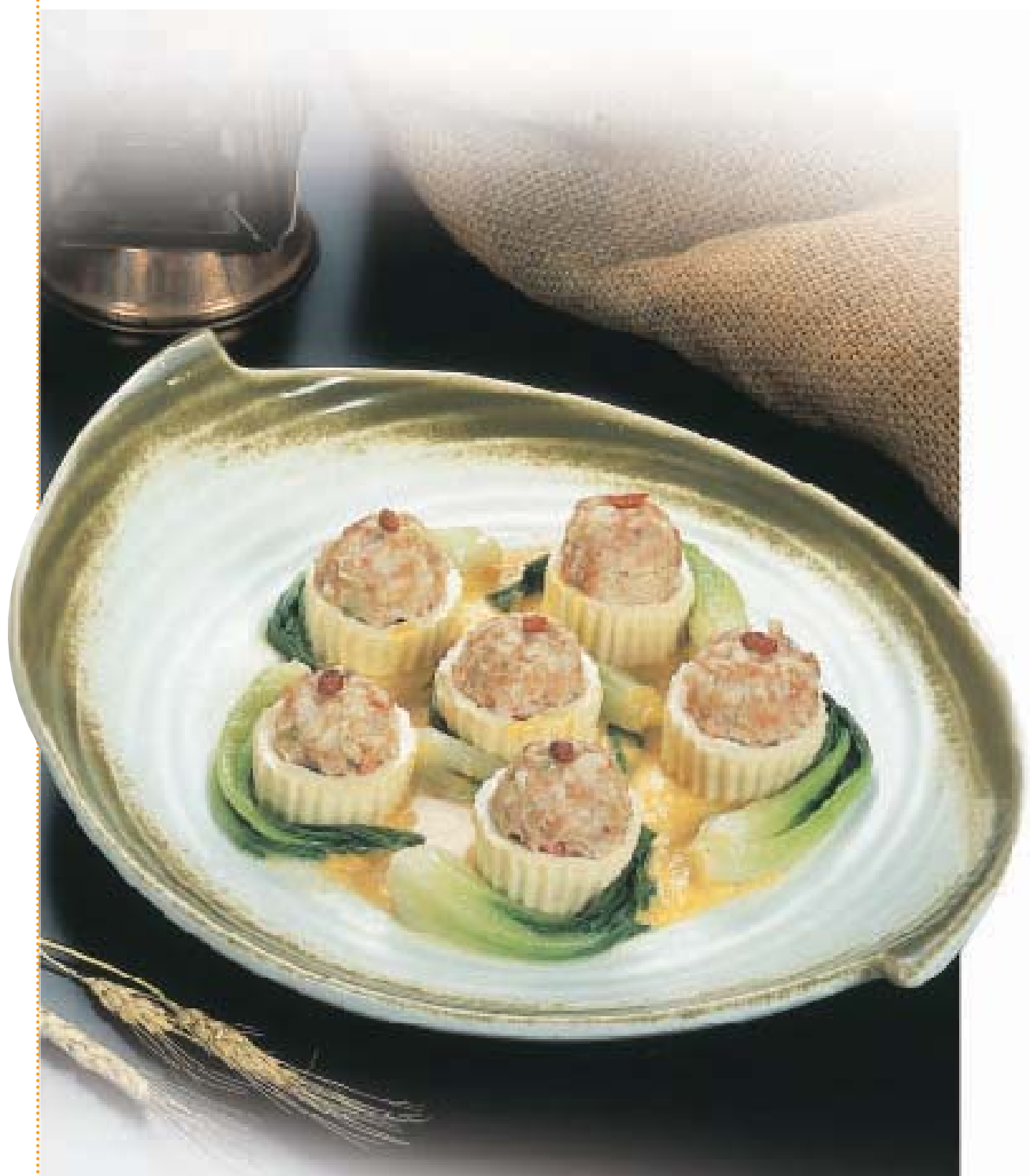
五. 伊娜谷香糯米竹筒飯...



六. 鮮魚頭煲豆腐.....



百花鑲玉筍



材料

麻竹筍 300公克
鮮蝦 200公克
絞肉 200公克
南瓜 100公克
芹菜20公克
百里香10公克
雞蛋豆腐6盒
青江菜6顆
枸杞6粒
洋蔥半顆

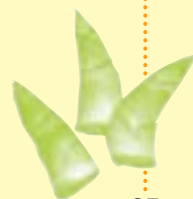
調味料

鹽 1 茶匙
米酒1/2茶匙
薑汁 1 茶匙
胡椒粉少許



做法

1. 麻竹筍去殼洗淨煮熟切細丁。
2. 南瓜與洋蔥炒香加入適量水煮熟後用果汁機打成泥狀調味備用，青江菜燙熟備用。
3. 洋蔥、芹菜切細丁，鮮蝦去殼去泥腸用刀背拍打成泥狀。
4. 材料1、2與絞肉、百里香加入適量調味料攪拌均勻拌打出筋作成百花醬。
5. 雞蛋豆腐用模具印製成型後中間挖空，填入百花醬入蒸籠蒸15分鐘後擺入盤中，並以燙熟青江菜盤飾，上置枸杞淋上南瓜醬。



香煎野蕓餅

材料

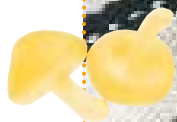
生鮮段木香菇10朵
刺蔥嫩葉100公克
馬鈴薯2個
白芝麻10公克
紅色甜椒1個
雞蛋2個

調味料

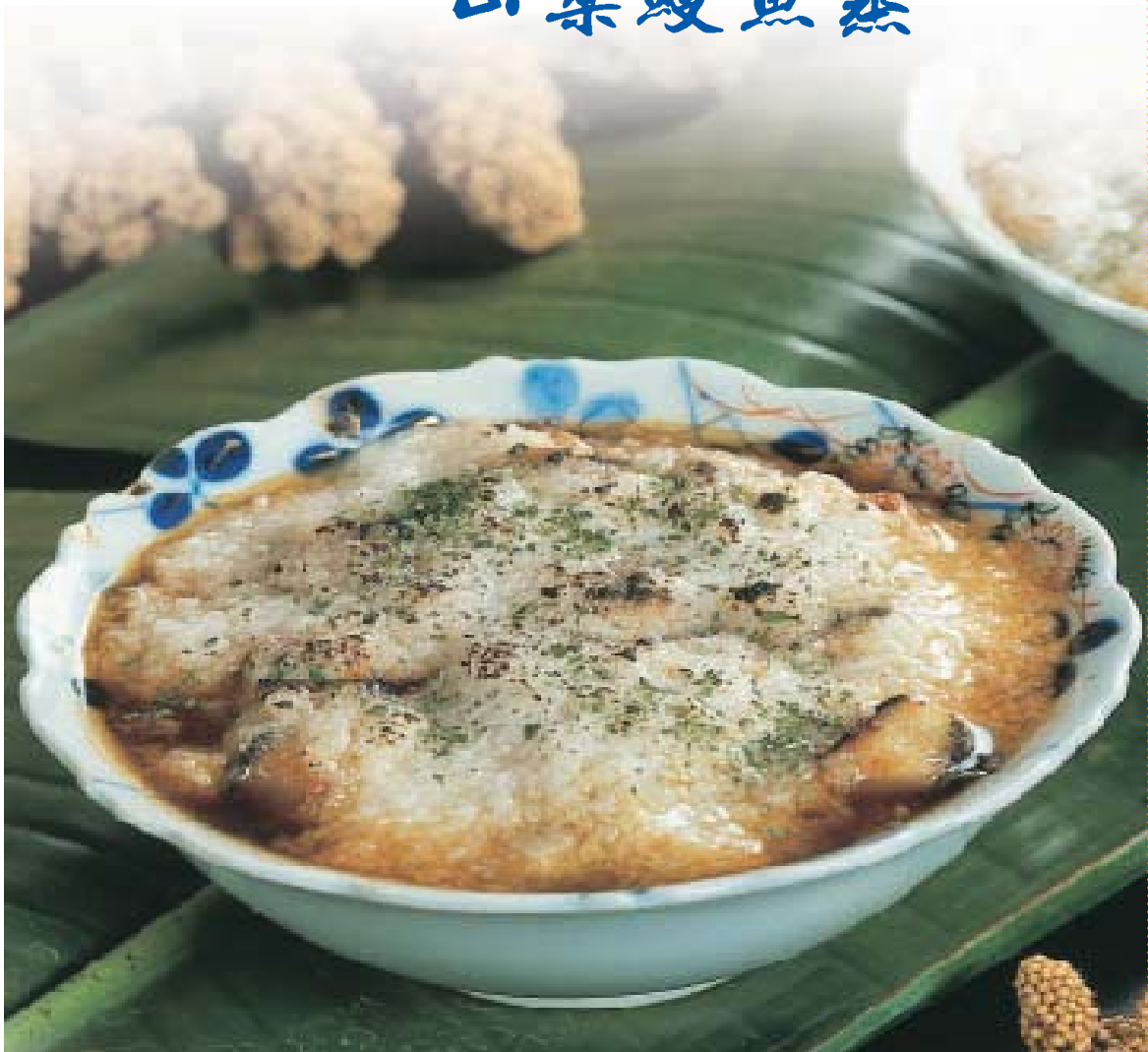
糖1茶匙
鹽1茶匙
豆瓣醬1茶匙
太白粉1湯匙

做法

1. 馬鈴薯切大片蒸熟用細網壓濾成泥，加入適量糖、鹽、太白粉、豆瓣醬調味備用。
2. 段木香菇、刺蔥洗淨切絲拌勻，紅色彩椒橫切成厚約0.5cm環狀。
3. 將馬鈴薯泥置入紅色甜椒環內壓成餅狀，沾上蛋汁再裹上香菇、刺蔥絲，用平底鍋以中火煎至金黃色，起鍋再撒上白芝麻即可。



山藥鰻魚蒸



材料

山藥 300公克
河鰻 1條
土雞蛋 4個
蒜白 1支

調味料

味醂 1茶匙
鹽 1茶匙
鰻汁 1茶匙

做法

1. 蒜白切細絲備用。
2. 蛋與水(1:1)加入味醂、鹽調味拌勻倒入器皿後蒸熟備用。
3. 鰻魚洗淨川燙後入烤箱烤至焦香後淋上鰻汁再烤1分鐘，放涼後切小丁放入蒸蛋上並淋上鰻汁。
4. 山藥磨成泥攪拌後倒入蒸蛋上，入烤箱以大火烤至上色後取出，擺入蒜絲再淋上鰻汁即可。



紅香茶之凍

材料

紅香高山茶10公克
牛番茄 1粒
茶菁數片
明膠片 2片

調味料

蜂蜜 5 茶匙

做法

1. 高山茶葉置入壺中，沖入開水後倒出茶湯放涼備用。
2. 牛番茄去籽打成汁並以濾網濾過，與茶湯拌勻後加入蜂蜜調味。
3. 明膠片入蒸籠蒸透取出加入番茄汁茶湯中拌勻，倒入模具中入冰箱冷藏成型即可。



伊娜谷香糯米竹筒飯



材料

伊娜谷香糯米
3 杯
栗子 6 顆
鹹豬肉 100 公克
鮮蝦 6 隻
豌豆莢 6 個

調味料

鹽適量

做法

1. 伊娜谷香糯米洗淨浸泡 30 分鐘，栗子洗淨與浸泡後的香糯米一起蒸 20 分鐘取出放涼，取出栗子去殼切丁與米飯拌勻備用。
2. 鹹豬肉蒸熟切片，鮮蝦燙熟去殼留尾去泥腸，豌豆莢燙熟沖涼。
3. 取洗淨晾乾鮮竹筒內鋪新鮮竹葉一片，填入拌栗子丁、香糯米入鍋蒸 5 分鐘，取出再擺上鹹豬肉、蝦、豌豆莢各 1 即可。

季軍 鮮魚頭煲豆腐

材料

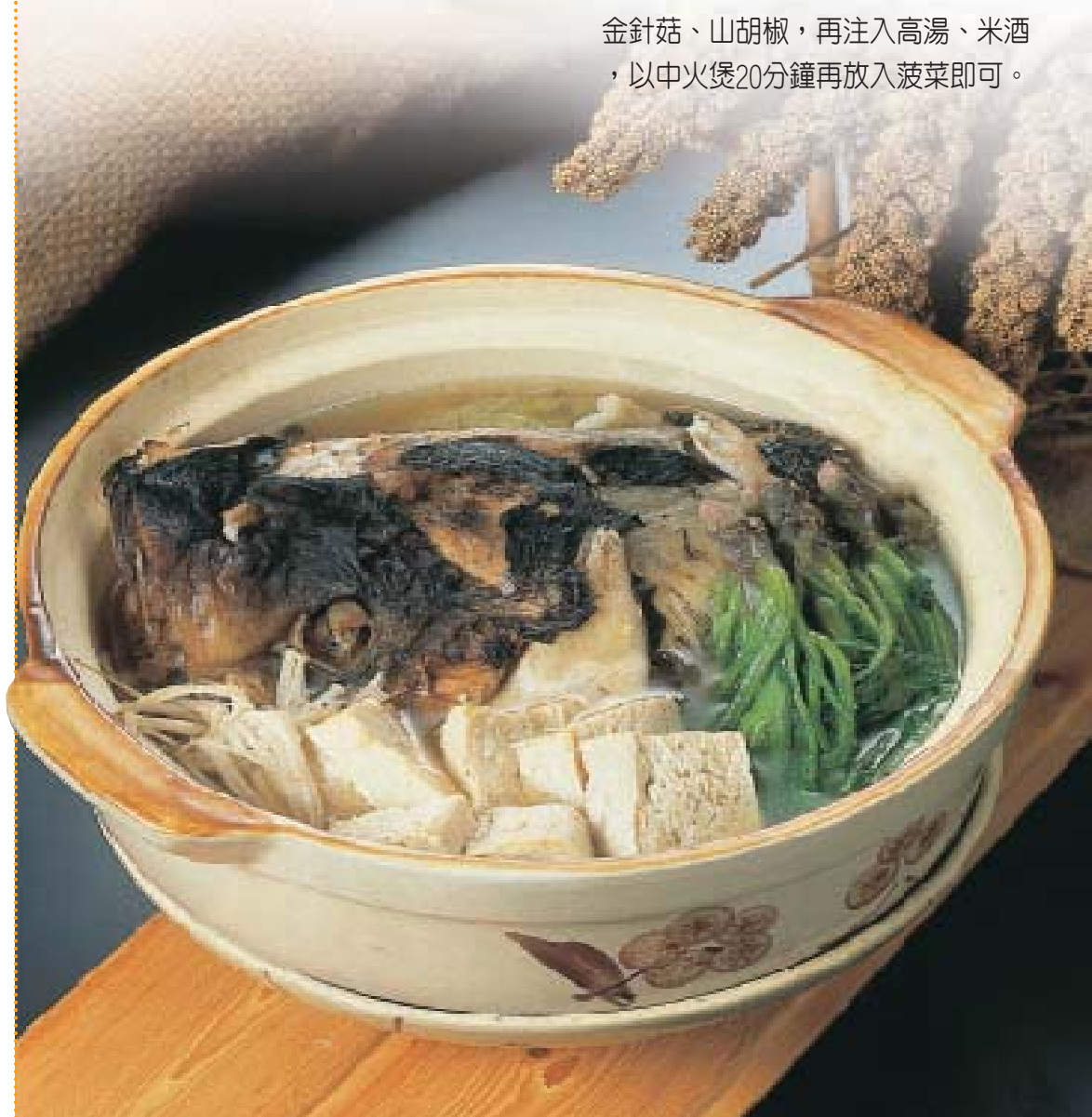
碧湖鱧魚頭 1 個
薑 4 片
凍豆腐 4 塊
菠菜 6 顆
金針菇 100 公克
高湯 1000 公克

調味料

米酒 1 杯
醬油 1 杯
山胡椒 10 公克

做法

1. 大頭鱧魚頭清理洗淨切半抹上米酒、醬油醃漬 10 分鐘後，起油鍋以高溫將魚頭均勻炸成金黃色後取出，置入冷水中將油漂淨備用。
2. 菠菜洗淨切段，凍豆腐洗淨切塊。
3. 將鱧魚頭放入砂鍋中並擺入凍豆腐、金針菇、山胡椒，再注入高湯、米酒，以中火煲 20 分鐘再放入菠菜即可。



創意獎

埔里鎮－台一生態教育休閒農場

參賽人員：林冬忠、李政道、林子琪

竹筍蛤肉



芬園鄉－古早雞休閒農場

參賽人員：楊黃美春、張碧麗、王燕玉

芋香雞飽



二水鄉－大丘園休閒農場

參賽人員：劉炳賀、何秀容、劉素芬

柚香柚飽



竹筍蛤肉



材料

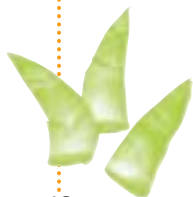
麻竹筍500公克
蛤肉30公克
青豆仁5公克
老母雞500公克

調味料

鹽2茶匙
太白粉半湯匙
水1湯匙

做法

1. 先將麻竹筍去皮洗淨，用水煮2小時後沖冷水，在切成絲備用。
2. 將蛤蜊煮熟後取出蛤肉備用。
3. 將青豆仁去掉外膜後分成兩半備用。
4. 將老母雞川燙後洗淨，放入砂鍋加滿水用小火燉8小時。
5. 將麻竹筍絲、青豆仁川燙後滴乾水份，再將老母雞湯1杯半放入鍋內開小火加入鹽巴，煮開後加入太白粉水勾芡，再加入川燙過的麻竹筍絲、蛤肉、青豆仁，用小火炒1分鐘即可。



芋香雞飽

材料

土雞 1 隻
芋頭 2 個
米粉 100 公克
胡蘿蔔 1 條
木耳 50 公克

調味料

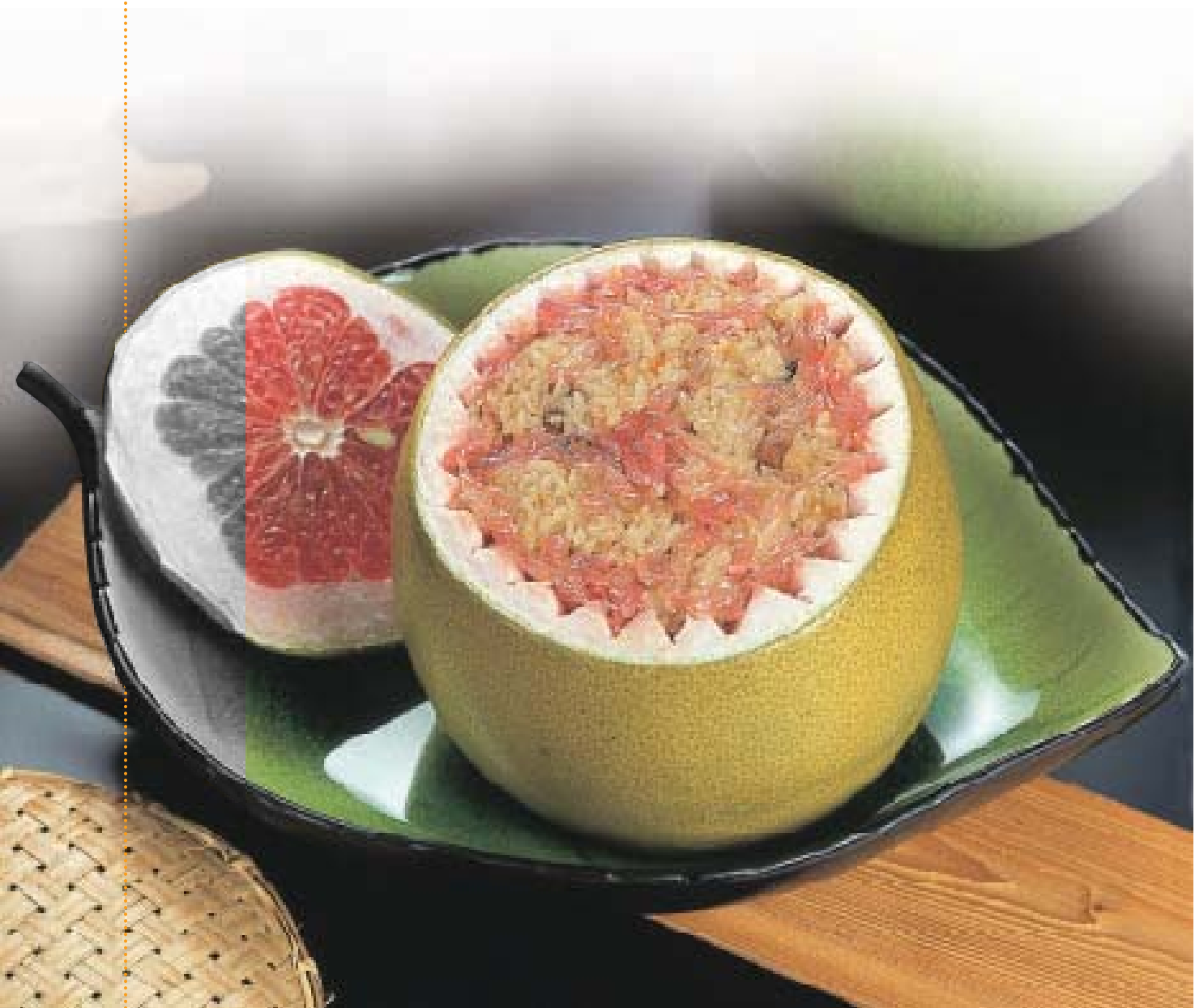
醬油 2 湯匙
鹽 1 湯匙
味素少許

做法

1. 土雞去骨洗好備用。
2. 胡蘿蔔切絲加少許鹽醃片刻，瀝乾水份。
木耳切絲川燙撈起。
3. 芋頭去皮刨絲略炸備用。
4. 米粉浸水後 5 分鐘撈起，加入做法 (2)、
(3) 料及調味料拌勻。
5. 塞入雞腹中蒸 2 小時即可上桌。



柚香柚飽



材料

糯米 2 杯
柚米 200 公克
絞肉 100 公克
蝦米 40 公克
香菇 80 公克

調味料

油蔥酥適量
油、鹽少許

做法

1. 糯米煮熟備用。
2. 起油鍋，將絞肉、蝦米、香菇炒香，再加入煮熟糯米、柚米拌勻，裝進挖空柚肚內，烤 25 分鐘即可。