

臺中區農業改良場

特刊第 78 號

94年度臺中區發展地方料理

經典美饌



烹藝競賽食譜



行政院農業委員會 輔導

行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印

中華民國九十四年十一月



臺中區發展地方料理

經典美饌烹藝競賽食譜



* 序	3	活動集錦	4
-----	---	------	---

冠軍

台中市農會——軍功里家政班

薏猶未盡	7
瓜瓞綿綿	8
* 金色陽光	10

亞軍

草屯鎮農會——副業經營田媽媽班 (A組)

薏代佳仁	13
甘之如飴	14
錦早叭嘆	15

大雅鄉農會——麗玉的店

百事如薏	17
薯來寶	18
* 袋袋籽孫	19

季軍

潭子鄉農會——田媽媽第一班

山藥薏仁	21
雙色薯捲	22
水晶飯糰	23

國姓鄉——水秀休閒農場

百子紅花在其盅	25
瓜兄蘋妹兩相伴	26
* 多子多孫添福壽	27



殿軍

霧峰鄉農會——議蘆餐廳

滿載而歸.....	29
黃金煎餅.....	30
奶油香米.....	32

草屯鎮農會——副業經營田媽媽班(B組)

薏仁養生雞湯.....	35
雙色雪球.....	36
孔雀開屏.....	37

仁愛鄉農會——霧社家政班

伊人當歸.....	39
遊龍戲鳳.....	40
* 合家歡.....	41

創意獎

大雅鄉農會——員林村家政班

香椿愛大米.....	44
------------	----

魚池鄉農會——魚池村家政班

鮮菇還珠.....	45
-----------	----

台中市農會——田媽媽農產加工

黃金船.....	46
----------	----

台中市農會——南屯區家政班

薯香呢喃.....	47
-----------	----

潭子鄉農會——田媽媽第三班

* 神奇寶貝.....	48
-------------	----

序

行政院農業委員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」來發揚地方產業飲食文化魅力，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94年10月20日辦理「台中區發展地方料理——經典美饌烹藝競賽」活動。

活動由台中地區休閒農場、農村副業經營田媽媽班、家政班等19隊組參加，競賽規則以使用國產薏仁、甘藷與稻米三種作為主材料，搭配台中區盛產之農特產，設計出表現地方特色之料理。並強調「健康、安全」及少油、少糖、少鹽之烹飪原則，食譜要色、香、味、型俱全，並富創意及易於推廣性，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好棻技正、本場張正英副場長、東海大學餐旅系吳友欽教授、南投縣美食協會王文

正理事長、中華廚藝交流協會林榮裕常務理事等擔任評審，結果由台中市農會軍功里家政班榮獲冠軍，亞軍為草屯鎮農會農村副業經營田媽媽班A組及大雅鄉農會田媽媽麗玉の店，季軍有潭子鄉農會田媽媽第一班、國姓鄉水秀休閒農場，殿軍則為霧峰鄉農會田媽媽議蘆餐廳、草屯鎮農會副業經營田媽媽B組、仁愛鄉農會霧社家政班，另選出潭子鄉農會田媽媽第三班「神奇寶貝」、台中市農會田媽媽農產加工班「黃金船」、大雅鄉農會員林村家政班「香椿愛大米」、魚池鄉農會魚池村家政班「鮮菇還珠」以及台中市農會南屯區家政班「薯香呢喃」等五道菜獲創意獎，本冊精選得獎作品編印成食譜，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

中華民國九十四年十一月

活動集錦







薏仁



甘藷



稻米

冠軍

冠軍

台中市農會--軍功里家政班

參賽人員

歐陽美娜、印桂英

菜單名稱

1. 薏猶未盡
2. 瓜瓞綿綿
3. 金色陽光



薏猶未盡

材 料 煮熟紅薏仁400公克、山藥紅薏仁漿600cc、蒟蒻粉 1 湯匙、蛋黃 3 個、糖 3 湯匙

調味料 柳橙汁360公克、百香果泥60公克、糖適量、太白粉適量

做 法 1. 將山藥紅薏仁漿、蒟蒻粉、細糖、蛋黃、煮熟紅薏仁拌勻。

2. 放至爐上加熱至滾後熄火。

3. 倒入模型中，待涼後放入冰箱。

4. 將調味料混合煮滾加太白粉芶芡放涼。

5. 將薏仁倒扣盤子淋上醬料即可。



薏仁

瓜瓞綿綿

甘
藷

材 料 甘藷泥：甘藷600公克、白蘭地20cc、鮮奶油20公克

牛奶、布丁餡：

a. 鮮奶200cc、奶油30公克、細砂糖60公克、動物性鮮奶油20公克

b. 蛋黃2顆、玉米粉25公克、鮮奶20公克

法式薄餅：全蛋2顆、糖10公克、奶油（隔水溶化）25公克、

桔皮半個、低筋麵粉（過篩）65公克、鮮奶190cc

做 法

1. 甘藷泥：

a. 將甘藷蒸熟過篩。

b. 用雪平鍋將甘藷把水份收乾，放入鮮奶油拌勻熄火，倒入白蘭地拌勻。

2. 牛奶、布丁餡：

a. 將蛋黃、玉米粉、鮮奶拌勻備用。

b. 將鮮奶、奶油、細砂糖、動物性鮮奶油加熱後沖到步驟 a 中快速拌勻。

c. 放回爐上，小火快速拌勻。

3. 法式薄餅：

a. 全蛋加糖先拌勻，加上奶油、桔皮及低筋麵粉拌勻。

b. 再加上鮮奶鬆弛20分鐘。

c. 以平底鍋煎。

d. 面積越大越好包。

4. 甘藷泥並布丁餡待涼拌在一起。

5. 法式薄餅放在圓盤放入甘藷泥包起來（整型）。

6. 灑上防潮糖粉，再用甘藷圓球裝飾。



金色陽光



稻米

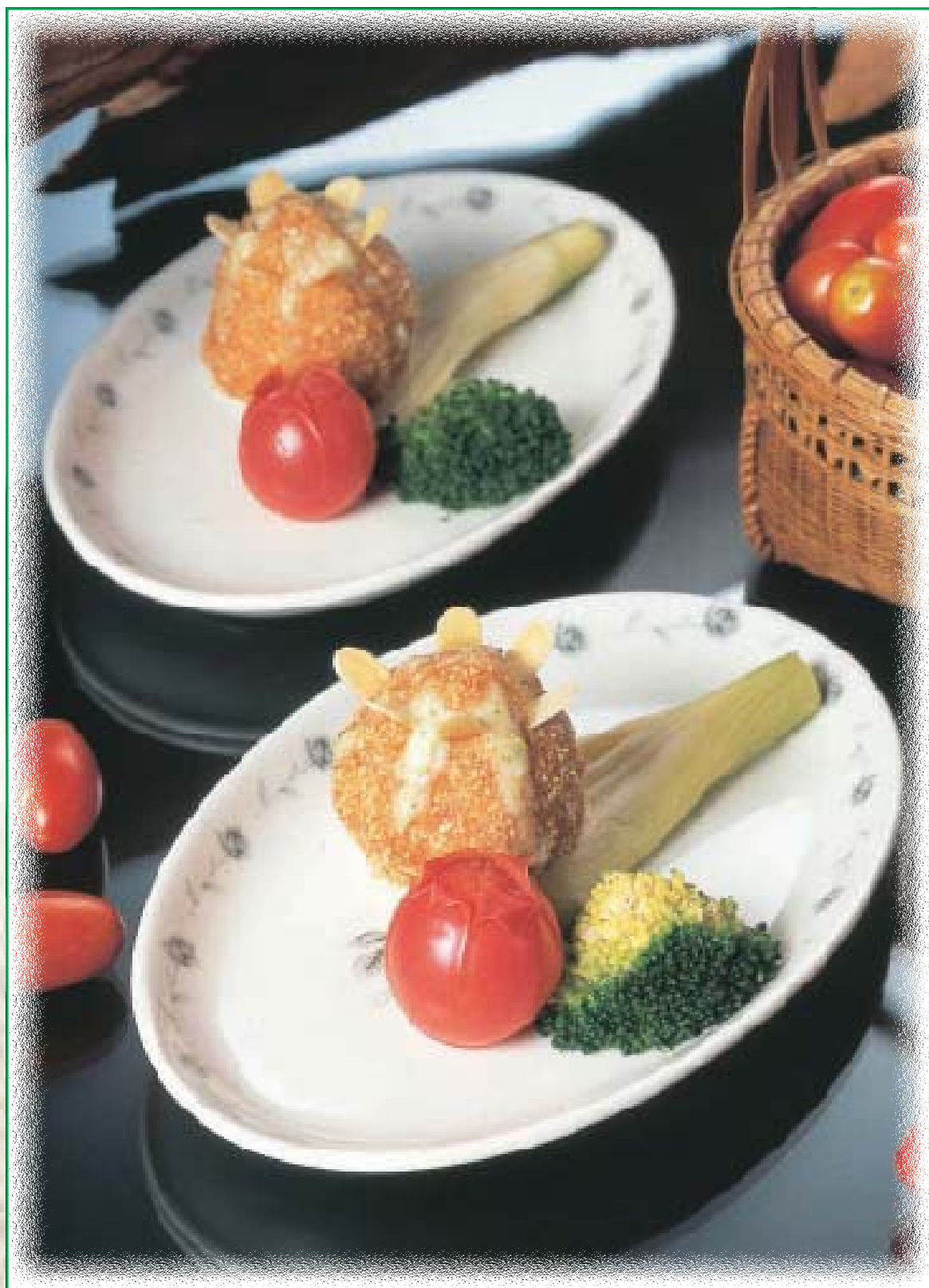
材 料 晶品米飯300公克、鳳梨片2片、檸檬1個、起士塊120公克、
麵包粉100公克、甜辣醬30公克、蕃茄醬50公克

調味料 美乃茲200公克、洋蔥末20公克、酸黃瓜20公克、
檸檬汁20cc、原味優格40公克

- 做 法**
1. 白飯拌入材料鳳梨片、檸檬、甜辣醬、蕃茄醬拌勻。
 2. 裡面包起士塊做成飯球狀，飯球沾上麵包粉炸酥。
 3. 飯球沾上調味醬料。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

西軍

西軍

草屯鎮農會--

副業經營田媽媽班(A組)

參賽人員

張水琴、張榮月

菜單名稱

1. 薏代佳仁
2. 甘之如飴
3. 錦早叭嘆



薏代佳仁

材 料 紅薏仁150公克、魚漿50公克、絞肉10公克、紅蘿蔔少許、香菇少許、荸薺10公克、翠玉苦瓜3條

調味料 胡椒粉少許、鹽1茶匙

- 做 法**
1. 紅薏仁浸2小時煮熟撈起。
 2. 荸薺切碎加入紅薏仁、魚漿、絞肉、紅蘿蔔、香菇、調味料拌勻備用。
 3. 翠玉苦瓜切造型再填入2料蒸熟即可。



薏仁

甘之如飴

材 料 甘藷900公克、樹薯粉300公克、紅豆300公克

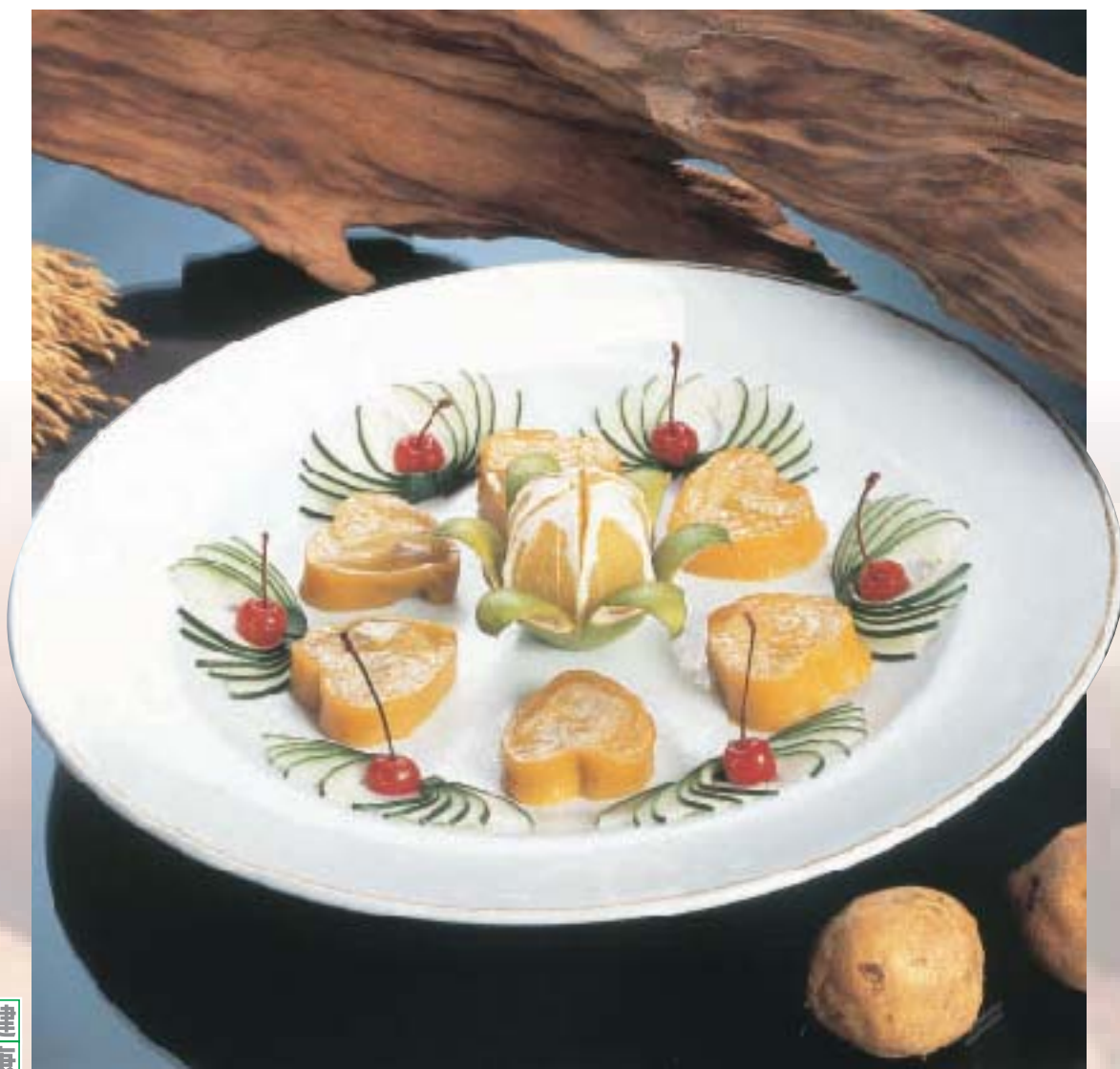
調味料 油 1 茶匙、糖50公克、酸梅 6 個

做 法 1. 紅豆浸 2 小時煮熟撈起倒入果汁機打成糊，油鍋加入紅豆糊焙乾再加糖即成餡。

2. 酸梅果肉切小塊。

3. 甘藷煮熟加入樹薯粉拌勻。

4. 將1.2材料放入3.包餡，入模型扣出即可。



錦早叭嘑

材 料 錦早米 4 杯、菜脯 1 公克、三島香鬆 1 湯匙、叭嘑 6 個、蘆筍 200 公克

調味料 胡椒粉半茶匙、油 1 茶匙

- 做 法**
1. 錦早米浸 1 小時，煮熟待涼，加入三島香鬆拌勻。
 2. 菜脯切丁炒香，將蘆筍煮熟切丁。
 3. 將 1.2. 材料做成飯糰填入叭嘑。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

西軍

西軍

大雅鄉農會--麗玉の店

參賽人員

葉麗玉、余秀桃

菜單名稱

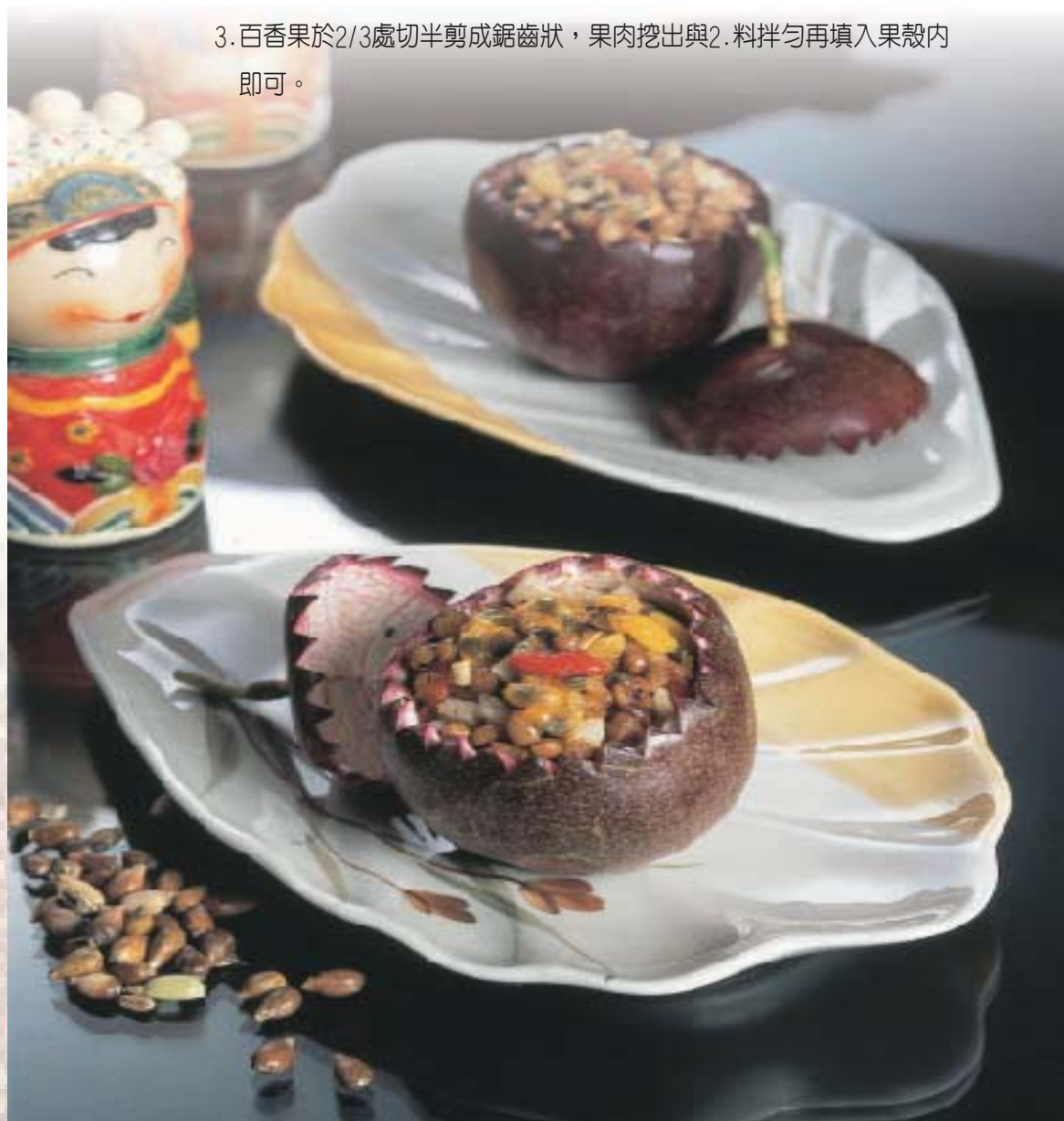
1. 百事如薏
2. 薯來寶
3. 袋袋籽孫



材 料 薏仁150公克、山藥50公克、香菇2朵、白果6粒、
枸杞20粒、百香果6粒、百香果汁1/5杯

調味料 沙拉油 1湯匙、鹽1/2茶匙、鰹魚粉1/2茶匙

- 做 法**
1. 薏仁煮熟備用
 2. 將山藥、香菇、枸杞、白果切細丁入調味料炒熟，再加入薏仁炒香盛起備用。
 3. 百香果於2/3處切半剪成鋸齒狀，果肉挖出與2.料拌勻再填入果殼內即可。



薯來寶

材 料 甘藷600公克

外皮：水晶粉150公克、澄粉150公克、熱水 1 杯

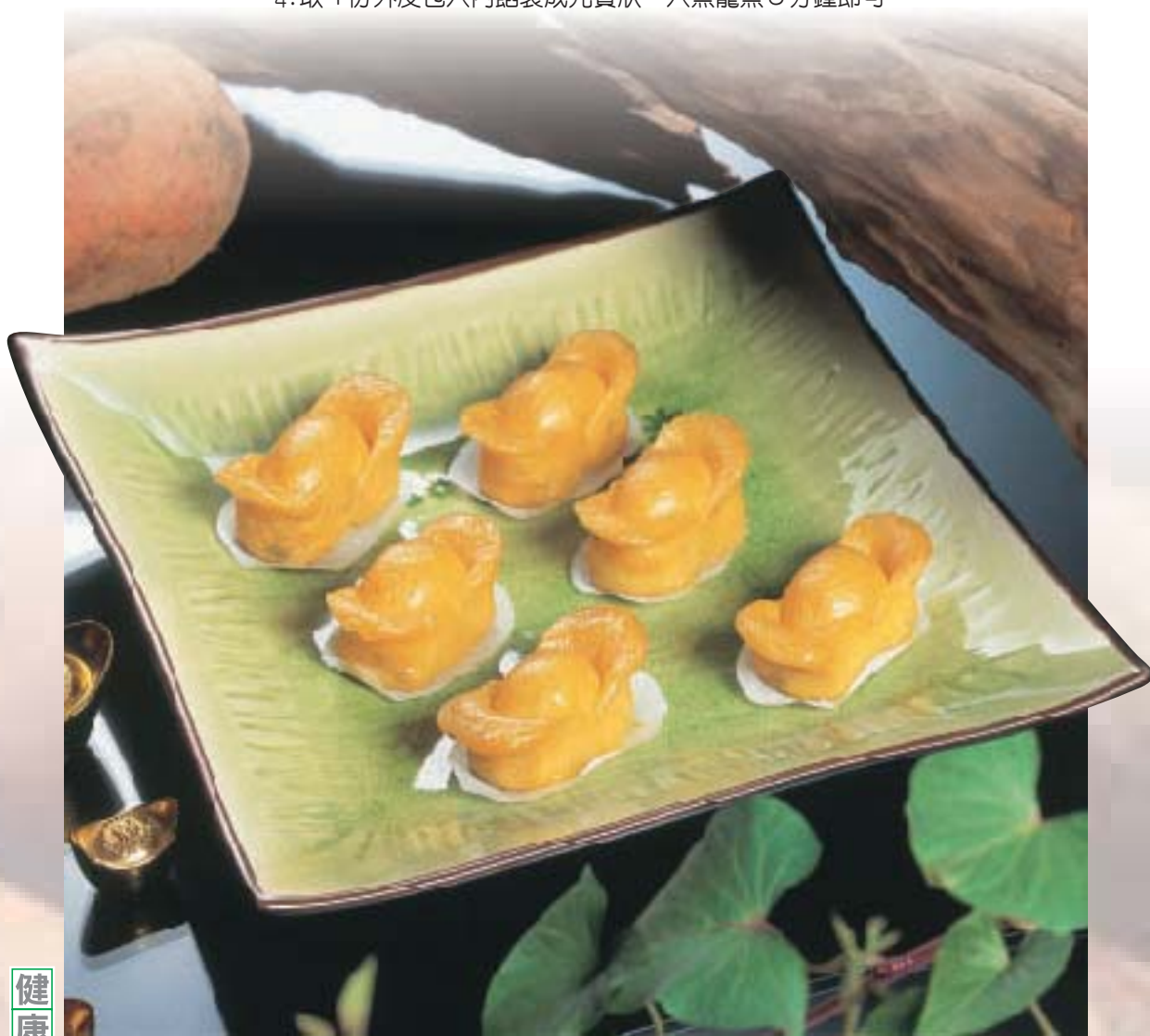
內餡：Q梅10粒

做 法 1. 將甘藷蒸熟壓成泥分成 2 份備用。

2. 水晶粉、澄粉加熱水拌勻，趁熱再加入 1 份甘藷泥揉勻製成外皮，分成 6 等份。

3. 梅子去籽切細末，加入另 1 份甘藷泥製成內餡，分成 6 等份。

4. 取 1 份外皮包入內餡製成元寶狀，入蒸籠蒸 5 分鐘即可。



袋袋籽孫

材 料 白米150公克、香菇2朵、竹筍50公克、芹菜3支、

蝦米5公克、沙拉油1湯匙、壽司袋6個

米漿：白飯100公克、開水3杯、柴魚精2公克

調味料 鹽1/2茶匙、胡椒粉1/2茶匙、鰹魚粉1/2茶匙

做 法 1.米煮熟備用。

2.香菇、竹筍、芹菜切細末。

3.蝦米爆香加2.料炒熟，再加米飯炒勻入調味料盛起備用。

4.米漿作法：白飯加3杯開水用果汁機打成米漿後加柴魚精調味備用。

5.將3.料裝入壽司袋中，用燙過之芹菜梗撕條綁十字淋上米漿即可。



稻米



薏仁



甘藷



稻米

季軍

季軍

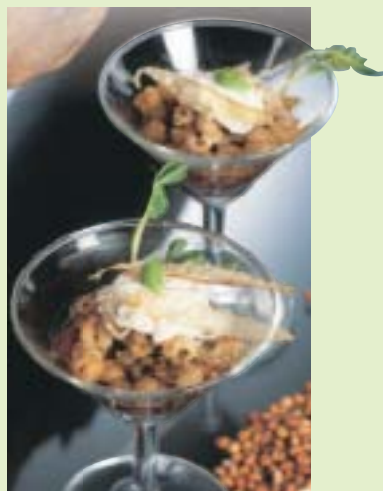
潭子鄉農會--田媽媽第一班

參賽人員

羅美蘭、曹素芬

菜單名稱

1. 山藥薏仁
2. 雙色薯捲
3. 水晶飯團



山藥薏仁

材 料 紅薏仁300公克、山藥50公克、豌豆苗20公克

調味料 山葵醬10公克、柴魚粉10公克、柴魚片10公克

做 法 1. 薏仁泡水4小時、煮熟置涼後放入冰箱冷藏2小時取出備用。

2. 山藥刨絲備用。

3. 將薏仁放入杯中2/3拌適當的柴魚粉，再加入山藥絲、柴魚片、豌豆苗、山葵醬等即可。



薏仁

雙色薯捲

材 料 紅甘藷150公克、黃甘藷地瓜150公克、紫甘藷300公克、小黃瓜 1 條、蟹肉絲10公克、紅蘿蔔 1 條、肉鬆30公克、海苔10公克、蛋 3 粒

調味料 細砂糖30公克、沙拉醬10公克、太白粉10公克

- 做 法**
1. 紅、黃、紫甘藷蒸熟，加細砂糖壓成泥狀備用。
 2. 將蛋白、蛋黃分開，加太白粉煎成蛋皮。
 3. 小黃瓜、紅蘿蔔切條備用。
 4. 用蛋皮鋪上海苔片再加甘藷泥、放入小黃瓜條、紅蘿蔔條、蟹肉絲、肉鬆、捲成圓狀即可切片排盤。



水晶飯糰

材 料 黑糯米150公克、圓糯米150公克、菜脯50公克、油條 1 條
酸菜30公克、肉鬆30公克、叉燒肉30公克

調味料 鹽1/2茶匙、胡椒粉 1 茶匙、米醃 2 茶匙

- 做 法**
1. 菜脯、酸菜切細再用調味料炒香。
 2. 將黑糯米、圓糯米泡 4 小時，煮熟置涼備用。
 3. 將菜脯、酸菜、油條、肉鬆、叉燒肉包入飯糰中即可。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

季軍

季軍

國姓鄉--水秀休閒農場

參賽人員

黃金惠、劉麗雪

菜單名稱

1. 百子紅花在其盅
2. 瓜兄蘋妹兩相伴
3. 多子多孫添福壽



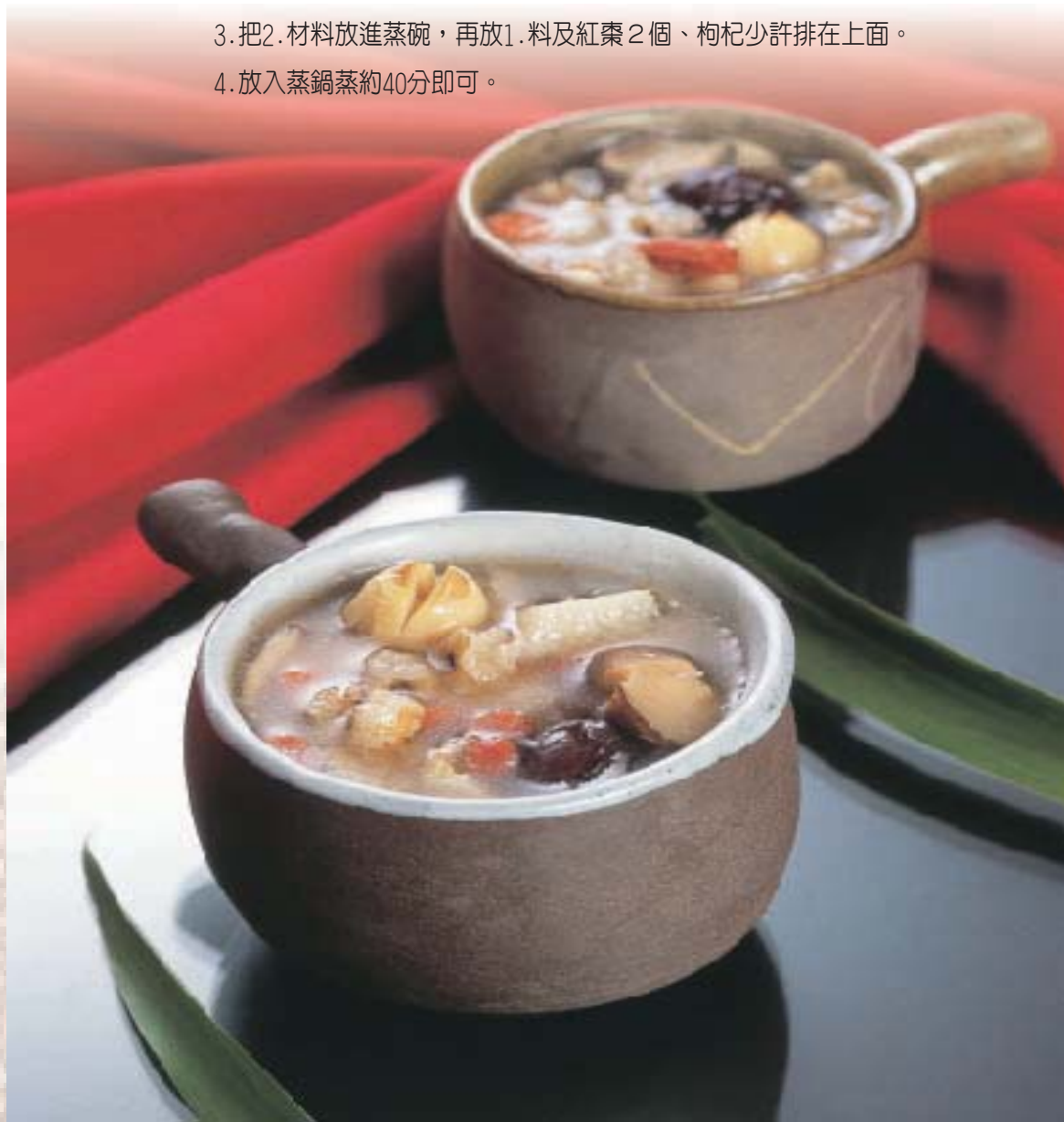
百子紅花在其盅



材 料 薏仁6錢、蓮子12個、山藥4片厚、香菇3朵、當歸3片（分6小片）、豬排骨尾6小塊、紅棗6個、枸杞少許

調味料 酒1湯匙

- 做 法**
1. 先將薏仁洗淨浸泡4小時備用。
 2. 浸泡的香菇切小丁塊、山藥切厚片塊、肉骨切小塊、5碗高湯備用、蓮子去心。
 3. 把2.材料放進蒸碗，再放1.料及紅棗2個、枸杞少許排在上面。
 4. 放入蒸鍋蒸約40分即可。



瓜兄蘋妹兩相伴

材 料 甘藷600公克、馬鈴薯150公克、紅蘿蔔60公克、水煮蛋6個、葡萄乾60公克、蘋果150公克、玉米粒70公克、百香果6粒

調味料 沙拉醬少許

- 做 法**
1. 將甘藷、馬鈴薯切大丁，紅蘿蔔切小丁入電鍋蒸熟。
 2. 蛋煮熟放涼切丁，蘋果切丁。
 3. 將所有材料拌入沙拉醬拌勻，盛入已挖空之百香果果殼內即可。



多子多孫添福壽

材 料 蓬萊米3杯、鮭魚225公克、青豆仁1/4杯、玉米粒1/4杯、火腿1/4杯

調味料 酒適量、鹽、糖各少許、醬油1茶匙、油2茶匙、刺蔥少許

- 做 法**
1. 煮好的白飯備用，以二匙油煎鮭魚至黃金色，打散至小塊加入白飯拌炒。
 2. 拌均勻之後加入熟青豆仁、玉米粒、火腿再加入調味料。
 3. 最後把刺蔥切碎加入炒好的鮭魚飯，放入扣盤。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

殿軍

殿軍

霧峰鄉農會--議蘆餐廳

參賽人員

許仲宜、張淑玲

菜單名稱

1. 滿載而歸
2. 黃金煎餅
3. 奶油香米



滿載而歸

材 料 豬肚110公克、杏鮑菇110公克、紅薏仁、白薏仁各120公克

調味料 (1)川芎、當歸、枸杞、酒適量

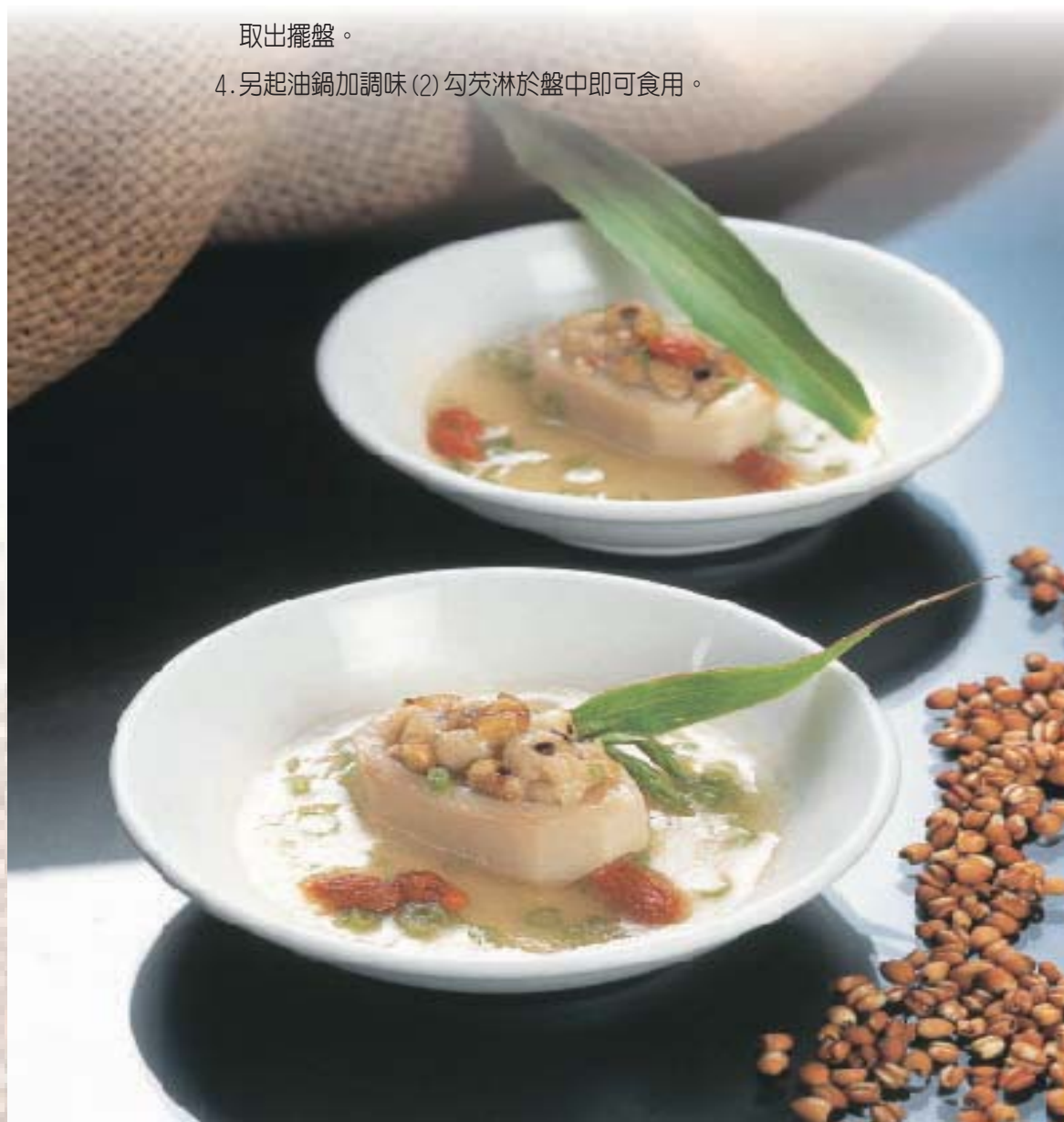
(2)水 1 杯、太白粉 1 茶匙

做 法 1.將豬肚洗淨切丁備用。

2.紅白薏仁洗淨泡水 2 小時加入中藥材(1)調味蒸熟。

3.將杏鮑菇彫刻成船型，將蒸熟的薏仁擺上再放入蒸籠蒸約 2 分鐘
取出擺盤。

4.另起油鍋加調味(2)勾芡淋於盤中即可食用。



薏仁

黃金煎餅



甘藷

材 料 甘藷300公克、蝦仁75公克、地瓜葉6片

調味料 沙拉油半杯、鹽 1 茶匙

- 做 法**
1. 甘藷去皮洗淨，放入蒸籠蒸熟。
 2. 地瓜葉洗淨、蝦仁剝碎。
 3. 將蒸熟的甘藷拌成泥與蝦仁拌勻。
 4. 將材料3.作造型放至地瓜葉上，下鍋煎熟即可食用。





奶油香米

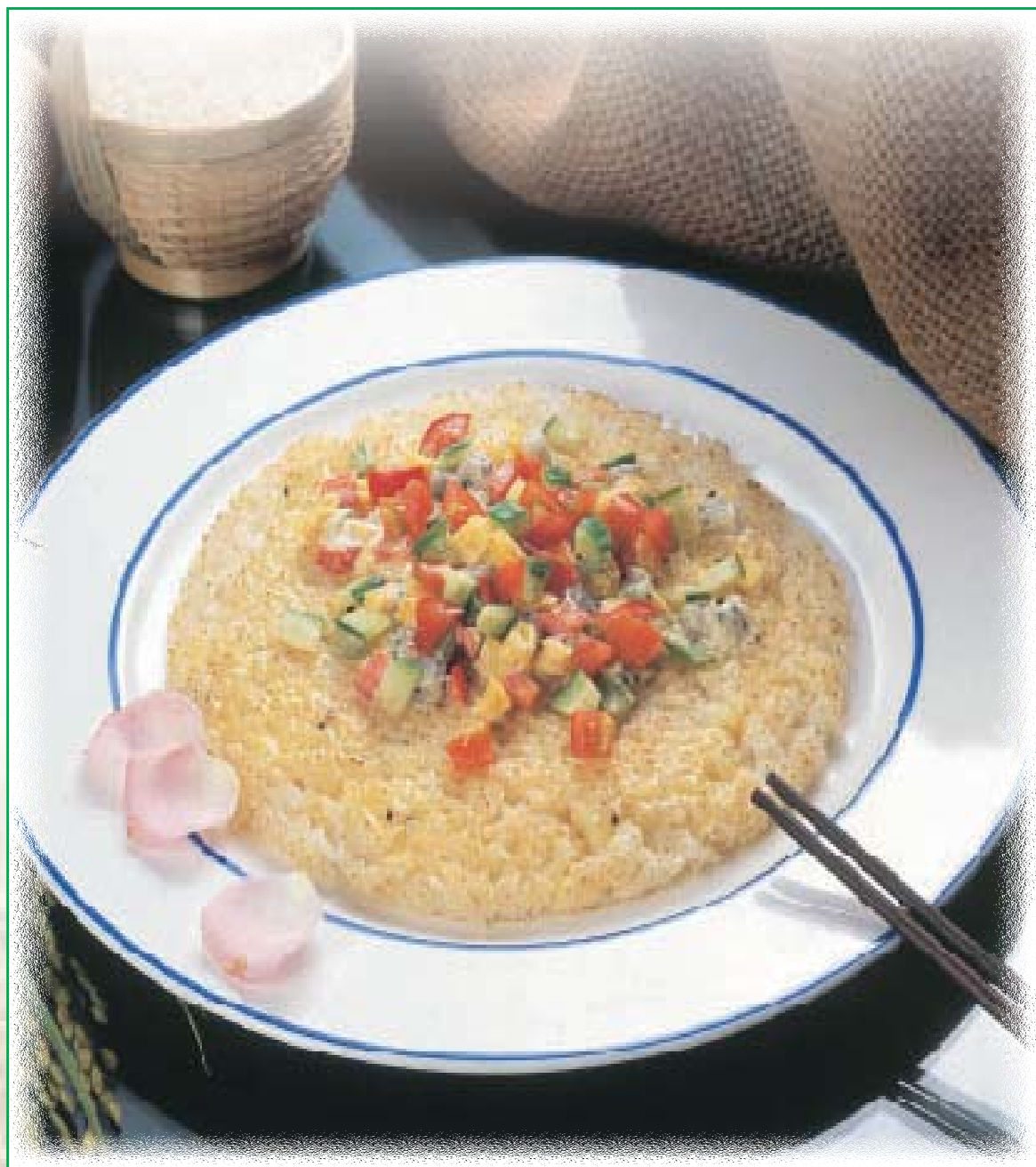
材 料 益金香米220公克、鮮奶油146公克、柳橙、火龍果、甜椒適量

調味料 奶油、鹽、胡椒粉適量

- 做 法**
1. 將米洗淨煮熟，壓成造型後，下鍋煎成金黃色起鍋置於盤中。
 2. 將柳橙、火龍果去皮和甜椒切丁備用。
 3. 起油鍋加入鮮奶油燒開，放入材料2.煮熟起鍋，淋於盤中即可食用。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

殿軍

殿軍

草屯鎮農會--
副業經營田媽媽班 (B組)

參賽人員

洪秀霞、許碧朮

菜單名稱

1. 薏仁養生雞湯
2. 雙色雪球
3. 孔雀開屏



薏仁養生雞湯

材 料 紅薏仁 1 杯半、雞肉225公克、人參鬚2 棵、
新鮮蓮子半杯、紅棗6 個、枸杞約30粒

調味料 酒一茶匙、開水6 杯、鹽 1 茶匙

做 法

1. 紅薏仁洗淨泡水2 小時煮熟備用。
2. 雞肉洗淨以開水川燙瀝乾，放入蒸碗內。
3. 再加入人參鬚、煮熟紅薏仁、蓮子、開水入鍋中燉15～20分鐘，
灑上枸杞，燜10分鐘即可。



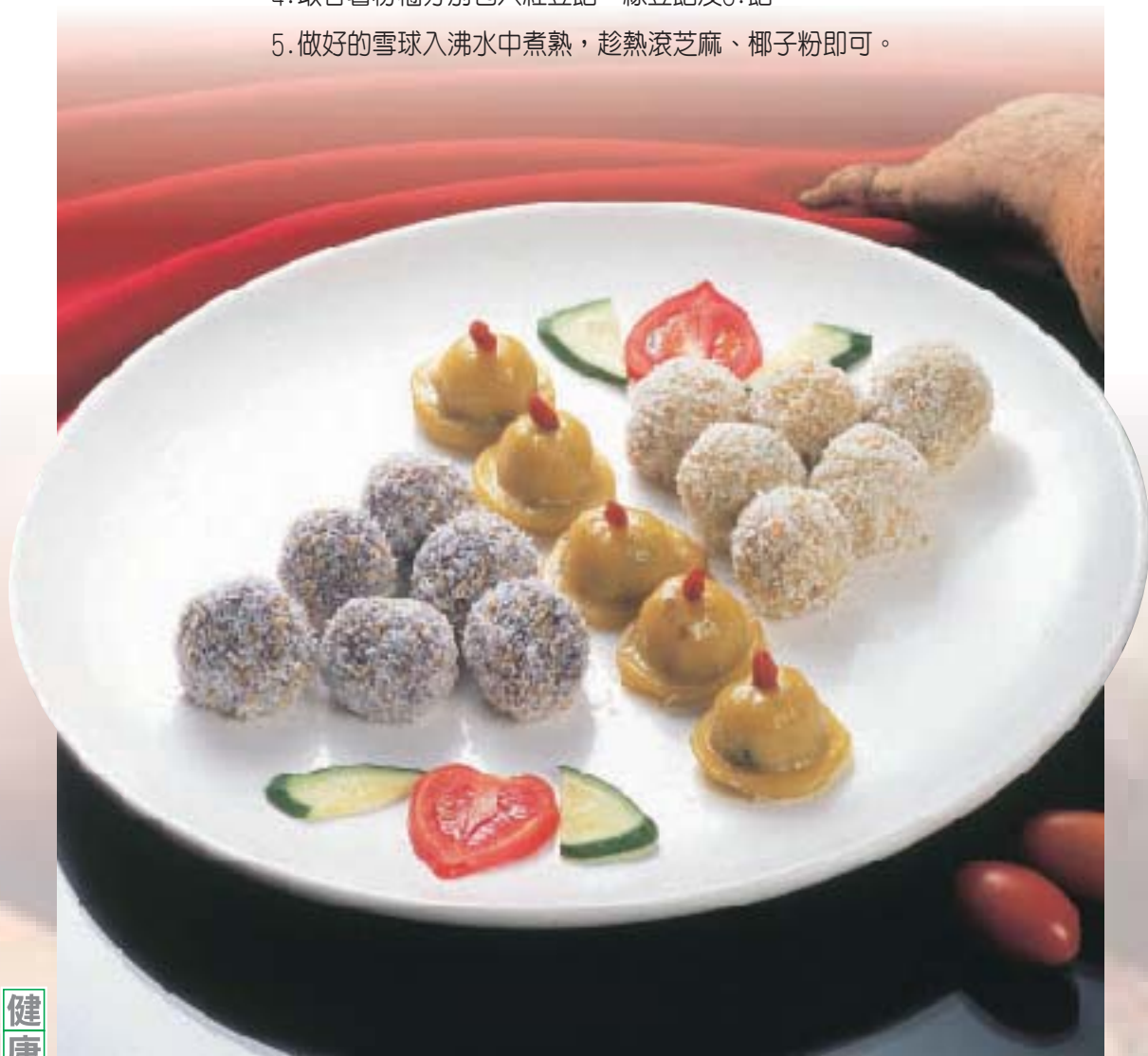
薏仁

雙色雪球

材 料 甘藷300公克、樹薯粉112公克、甘藷粉 1 湯匙、紅豆餡、綠豆餡、芋餡各150公克、香菇25公克、絞肉150公克、竹筍150公克、櫻桃 3 粒

調味料 鹽、醬油少許、芝麻、椰子粉適量

- 做 法**
1. 甘藷洗淨入鍋中煮熟去皮搗成泥加入甘藷粉、樹薯粉拌勻,捏成小塊備用。
 2. 紅豆餡、綠豆餡分成小塊備用。
 3. 香菇、絞肉、竹筍切丁入鍋中炒熟成餡。
 4. 取甘藷粉糰分別包入紅豆餡、綠豆餡及3. 餡。
 5. 做好的雪球入沸水中煮熟,趁熱滾芝麻、椰子粉即可。



孔雀開屏

材 料 錦早米 1 杯半、草蝦 6 尾、青花菜半顆、小番茄 6 個

調味料 鹽 1/2 茶匙、腰果 12 粒、高島香鬆少許

- 做 法**
1. 草蝦去腸泥洗淨剪開翻轉成形，加鹽調味入鍋蒸熟備用。
 2. 錦早米洗淨泡水 2 小時煮熟，加入腰果、高島香鬆拌勻成飯糰。
 3. 將飯糰包在成型的蝦子上，以川燙過之青花菜及小番茄盤飾即可。



稻米





薏仁



甘藷



稻米

殿軍

殿軍

仁愛鄉農會--霧社家政班

參賽人員

賴瑞珠、魯盈秀

菜單名稱

1. 伊人當歸
2. 遊龍戲鳳
3. 合家歡



伊人當歸

材 料 山土雞 1 隻、紅薏仁200公克、蓮子100公克、
枸杞20公克、山當歸100公克

調味料 老薑30公克、米酒3湯匙、鹽10公克、冰糖5公克

做 法 1. 雞由背部開一刀洗淨備用。
2. 紅薏仁、蓮子用2杯水煮軟再加入枸杞，調味後塞入雞身並用棉線縫合，入砂鍋加水10杯、薑片、山當歸，燉煮1小時加鹽及酒調味即可。



薏仁



遊龍戲鳳

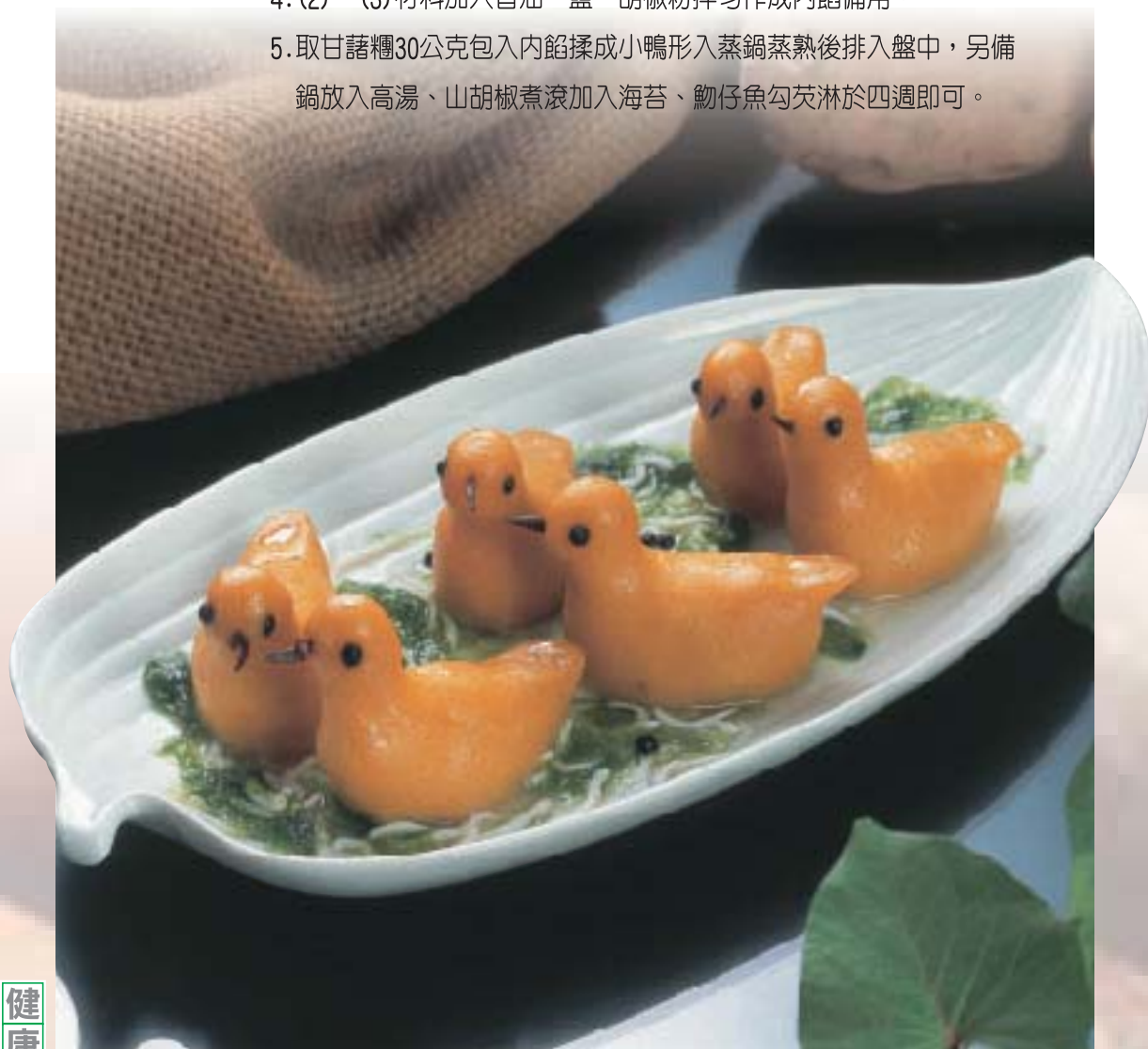


甘藷

材 料 甘藷3條、糯米粉3杯、甘薯粉1杯、高湯50公克、新鮮海苔30公克、魷仔魚10公克、豬絞肉50公克、明蝦50公克、洋蔥20公克、茭白筍100公克、香椿葉30片

調味料 鹽1茶匙、糖2湯匙、香油2湯匙、山胡椒2大匙、胡椒粉1小匙

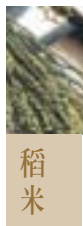
- 做 法**
1. 甘藷蒸熟壓成泥過篩，加入糯米粉、甘薯粉、糖少許揉成糰備用。
 2. 絞肉剁碎，明蝦去殼、泥腸，拍剁成泥與絞肉拌至出筋。
 3. 洋蔥、茭白筍切細丁下鍋拌炒出香味，香椿葉去脈切細丁。
 4. (2)、(3)材料加入香油、鹽、胡椒粉拌勻作成內餡備用。
 5. 取甘藷糰30公克包入內餡揉成小鴨形入蒸鍋蒸熟後排入盤中，另備鍋放入高湯、山胡椒煮滾加入海苔、魷仔魚勾芡淋於四週即可。



材 料 米2杯、伊娜谷香糯米0.5杯、泰雅鹹豬肉100公克、溪蝦30公克、
鮭魚片50公克、刺蔥20公克

調味料 米酒3湯匙、鹽1茶匙

- 做 法**
1. 米及香糯米洗淨泡水備用。
 2. 鹹豬肉切片抹酒兩面煎香，鮭魚片抹少許鹽兩面煎香，溪蝦洗淨，刺蔥切細絲。
 3. 米放入砂鍋加水2杯開火，待水滾放入豬肉、魚、溪蝦，飯熟後拌入刺蔥絲再排上煎香鹹豬肉片、鮭魚片及溪蝦即可。





薏仁



甘藷



稻米

創意獎

創意獎

大雅鄉農會--員林村家政班

參賽人員：王張秀我、張燦貞

菜單名稱：香椿愛大米



魚池鄉農會--魚池村家政班

參賽人員：陳碧蓮、謝華純

菜單名稱：鮮菇還珠



台中市農會--田媽媽農產加工

參賽人員：蘇秀鳳、林雪梅

菜單名稱：黃金船



薏仁

甘藷

稻米

台中市農會--南屯區家政班

參賽人員：廖秀麗、彭瑞燾

菜單名稱：薯香呢喃



潭子鄉農會--田媽媽第三班

參賽人員：江淑蘭、賴美麗

菜單名稱：神奇寶貝



創意獎

香椿愛大米

材 料 香椿200公克、蒜頭3小粒、米100公克

調味料 鹽少許、油1湯匙、沙茶1茶匙

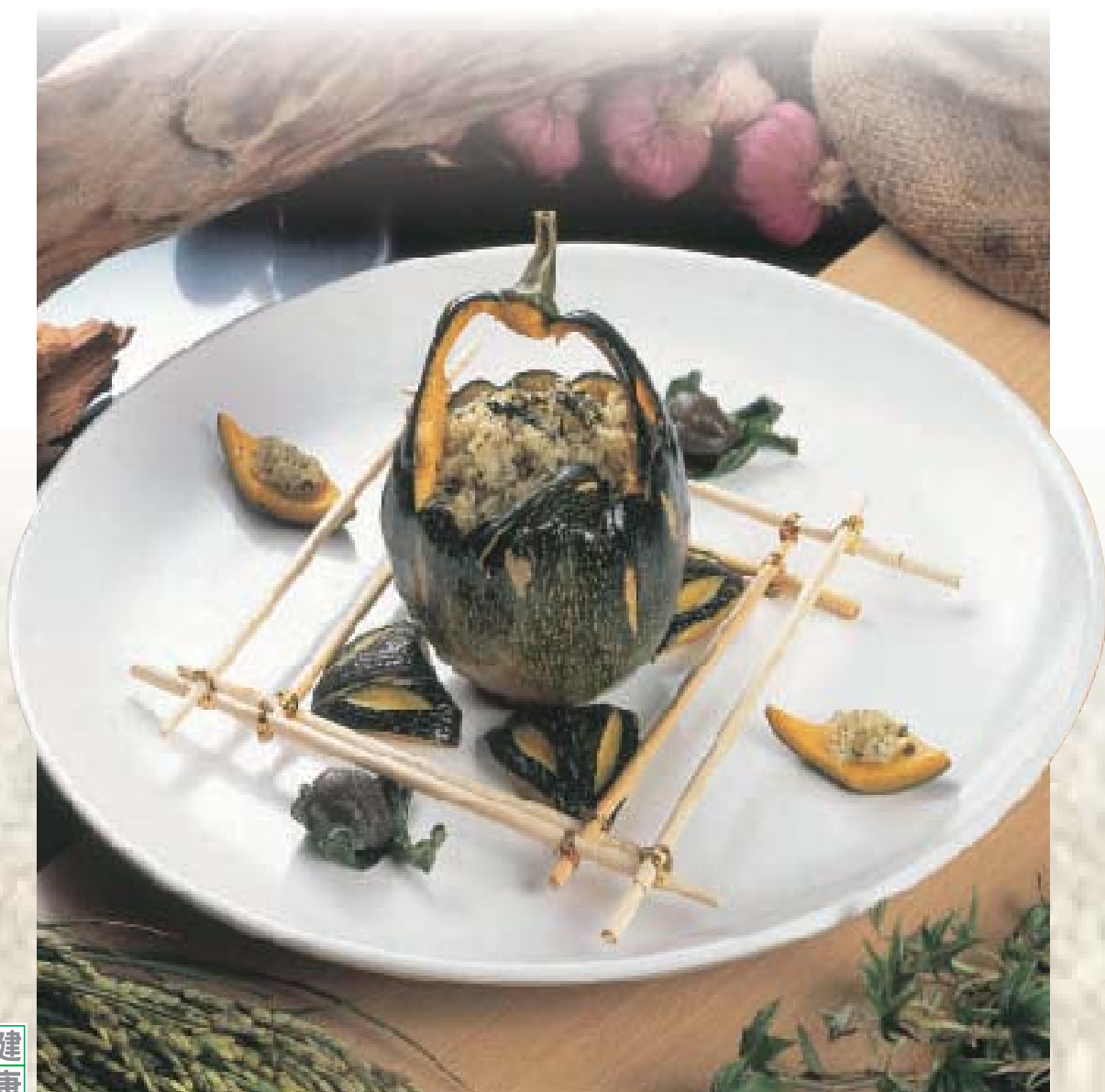
做 法 1. 香椿、蒜頭、鹽、油、沙茶快速混合攪拌成泥狀成香椿醬。

2. 米、水以1：0.8的比例煮成飯備用。

3. 將米飯加入香椿醬拌勻及可。



稻米

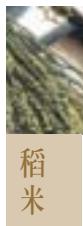


鮮菇還珠

材 料 圓糯米450公克、在來米150公克、海苔3張、
韓式泡菜300公克、紅茶菁20公克、香菜10公克、
新鮮香菇（大）6朵、絞肉50公克、荸薺30公克

調味料 鹽1茶匙、白醋 1湯匙、花生粉適量

- 做 法**
1. 在來米、圓糯米磨成米漿做成板條備用。
 2. 韓式泡菜、茶菁醃好備用。
 3. 板條上鋪海苔，放入泡菜、香菜、茶菁，撒上花生粉捲起，
斜刀切半排盤。
 4. 糯米加絞肉、荸薺及調味料拌均勻，塞入香菇蒸熟即成。



黃金船

材 料 長糯米 2 杯、三寶泥 (紅、黃、芋頭地瓜各 100 公克、
愉心茶 1 包、龍眼乾少許)

調味料 糖 36 公克、水 4 杯、白蘭地少許

- 做 法**
1. 愉心茶包加水 4 杯煮至 2 杯量。
 2. 長糯米洗淨用步驟 1. 的茶水泡軟加龍眼乾一起煮熟。
 3. 三寶泥加入糖及白蘭地拌勻。
 4. 煮熟的長糯米分成 4 等份。放入容器中一層長糯米飯一層三寶泥，
逐層堆疊至容器中，壓緊實，切片即可。



薯香呢喃

材 料 甘藷400公克、百香果汁 2 大匙、豆豉10公克

調味料 芥茉10公克、沙拉醬50公克

- 做 法**
1. 地瓜蒸熟打成泥狀。
 2. 加入百香果汁攪拌均勻。
 3. 捏成球狀，擠上沙拉醬、芥茉，放上豆豉即成。



神奇寶貝

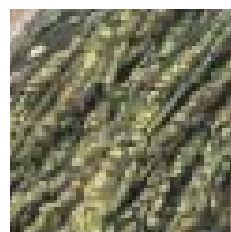
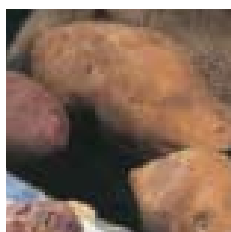
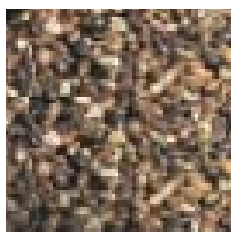
材 料 五穀飯(紫米、糯米、蕎麥、燕麥、三好米、黃豆米)、
鴨蛋2顆

調味料 紫酥梅1粒切細、葡萄乾1湯匙、蘭姆酒1湯匙

- 做 法**
1. 五穀飯加水浸泡4小時煮熟。
 2. 分成12小份，每份約50公克重，包入紫酥梅包成型。
 3. 鴨蛋煎成蛋皮，上置養生飯糰，排盤。



發行人：陳榮五
策劃：高德錚
編審：張惠真
繕打校對：邱阿勤



書名：94年臺中區發展地方料理——**經典美饌烹藝競賽食譜**

編者：行政院農業委員會臺中區農業改良場

出版機關：行政院農業委員會臺中區農業改良場

地址：彰化縣大村鄉田洋村松槐路370號

網址：<http://www.tdais.gov.tw>

電話：04-8523101～7

出版年月：94年11月 初版

定價：180元

展售處：行政院農業委員會臺中區農業改良場

展售書局：1.五南文化廣場 /臺中市中山路6號 電話 04-22260330

2.國家書坊臺視總店 /臺北市八德路三段10號 電話 02-25781515-643

臺視網路事業處

ISBN 986-00-2947-4



GPN：1009403707
定價：新台幣180元