

臺中區農業改良場
特刊第84號

96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
中華民國九十六年十一月



序	2
冠軍--台中市農會--軍功家政第二班	
元氣健康美薏餐	3
亞軍--清水鎮農會--追菜香田媽媽經營班	
米韭傳香套餐	10
潭子鄉農會--田媽媽蓉貽健康工作坊	
有酵蓉貽健康餐	15
季軍--大村鄉農會--大村村家政班	
養生黃金餐	19
國姓鄉農會--桑園工坊田媽媽經營班	
南瓜養生餐	27
殿軍--伸港鄉農會--田媽媽南瓜屋傳統米食	
鄉村五行健康餐	33
霧峰鄉農會--田媽媽議蘆餐廳	
阿罩霧套餐	37
伸港鄉農會--新港村(三)家政班	
洋溢蔥香佐梅雞餐	40
人氣獎	44
台中市農會--北屯家政班：墨米奇妙	
台中市農會--后庄家政班：筍飯	
台中市農會--軍功家政第二班：元氣筍香燜飯	
清水鎮農會--追菜香田媽媽經營班：黃金燜飯	
潭子鄉農會--田媽媽蓉貽工作坊：蓉貽酵燜飯	
大村鄉農會--大村村家政班：鮮菇南瓜燜飯	
伸港鄉農會--田媽媽南瓜屋傳統米食：青木瓜燜飯	
伸港鄉農會--新港村(三)家政班：五穀滿香椿	





序

忙 碌的現代人總嚮往到農村休閒旅遊，欣賞農村田園景色，享受地方鄉土美食，因此行政院農業委員會自92年起，透過發展地方料理計畫，由各區農業改良場辦理料理競賽，希望提升具地方特色料理的品質，發揚地方產業飲食文化的魅力，以增加農村就業機會，帶動農村經濟繁榮。歷經幾屆料理競賽，不僅烹飪技巧進步許多，亦能運用當地農特產，加入少油、少糖、少鹽之健康概念，研發出健康、精緻、多樣化之經典美饌。

本年度於10月16日假本場辦理台中區「經典美饌烹藝競賽」，參賽隊伍來自台中地區休閒農場、農村副業經營田媽媽班、家政班等16隊，競賽規則以表現地方或農場特色為主題之一人份售價200元「套餐」為主軸，主食必須為生米加佐料熬煮成之燜飯，設計出表現地方特色之料理。經各隊全力以赴，透過精巧手藝將地方農特產料理成精緻美味佳餚。

競賽敦聘專家學者五位擔任評審，經評審團費心審視與試吃，選出冠軍一組，亞軍二組，季軍二組，殿軍三組。並由與會所有來賓、參賽者及觀摩人員票選出八道「燜飯」頒發「人氣獎」項，大家在熱鬧的氣氛中，互相觀摩學習以提升廚藝。

為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，特將本次參賽得獎作品以食譜方式編印成冊，藉以廣為流傳。

台中區農業改良場場長 **陳華紅** 謹識

中華民國九十六年十一月



冠軍

元氣健康美薏餐

參賽單位：台中市農會 軍功家政第二班
參賽人員：歐陽美娜、印桂英



醬筍酪梨

材 料 >

酪梨（熟的）小1個、醬筍20公克、香菜適量

作 法 >

酪梨去皮去仔切成四方塊、中間放上醬筍及香菜即可。

筍醬作法 >

竹筍要長出土且長到有節是綠色的筍子，取竹筍有節的部分，把筍內部洗淨，用鹽醃一天軟了再裝到玻璃罐中，放一層筍一層豆粕及糖，最後將醃了一天的水倒一些在罐中密封，10-12個月就可食用。



元氣筍香燜飯

材 料 >

A：鳳爪10支、薑2片、鳳小翅10支、黃金玉冷筍300公克、小土雞1隻、水1200cc、天麻10公克、東洋參10公克、川芎5公克、白芷5公克、枸杞10公克、紅棗10公克、桂圓肉100公克

B：香米4杯、圓糯米1杯、紅薏仁2杯

調味料 >

鹽適量、酒1杯、麻油1湯匙

作 法 >

- 1.材料A的藥材洗淨泡1200cc的水備用，再把土雞洗淨汆燙去血水。
- 2.將雞及鳳爪、鳳翅放入鍋中，連同泡好的藥材倒入電鍋燉3~4小時，濾出湯汁備用。
- 3.香米及圓糯米分開洗淨瀝乾備用，糯米泡水2小時備用。
- 4.紅薏仁洗淨瀝乾，放入電子鍋中加水靜置2小時，之後將鹽2公克放入拌勻，按下煮飯鍵，煮至跳起來後再充分翻動，使紅薏仁吸水均勻，最後燜10~15分備用。
- 5.黃金玉冷筍去殼切丁用高湯煮熟備用。
- 6.將香米及圓糯米放入電鍋中，加入筍高湯及鹽拌勻按下煮飯鍵，煮至跳起來後再加上筍丁、紅薏仁，再充分翻動，使米飯、紅薏仁及筍丁吸水均勻，最後燜10~15分。
- 7.桂圓肉切碎加酒，放入電鍋蒸5分鐘起來備用。
- 8.鍋中放入麻油，加入薑片爆香，放入桂圓肉拌炒一下，起鍋放到煮好的元氣飯上，即可完成。



養生茶

材 料 >

軍功田媽媽魚腥草茶1包/10公克、桂圓肉8個、
枸杞10公克、紅棗5個、開水250cc

作 法 >

將所有材料放到水中煮開，熄火再加入魚腥草茶包，泡3～5分鐘即可飲用。

冠軍——台中市農會軍功家政第二班



經典美饌

5

腐香玉筍鳳翅

材 料 >

大坑黃金玉冷筍1大條、雞翅中段20支、
黃豆60公克、竹葉20片、豆腐乳3塊、蔥3根、
薑3片、辣椒1支、黨蔘10公克、黃耆15公克、八角2粒

調味料 >

醬油1湯匙、紅糟3茶匙、油2湯匙、酒2湯匙、冰糖1湯匙

作 法 >

- 1.藥材用5碗水煮成1碗。黃豆泡水6小時煮熟備用。
- 2.雞翅取中段去骨，筍切丁和黃豆拌勻塞入。
- 3.將塞好的雞翅用竹葉包起來備用。
- 4.鍋中倒入油加入薑片炒香，放進紅糟、豆腐乳炒香，之後加水、醬油、酒及冰糖煮開加八角備用。
- 5.將蔥切長段鋪在鍋底，將包好的鳳翅雞放在蔥上面。
- 6.再將作法(1)及(4)的滷汁、藥汁倒入鍋中，用小火滷至湯汁變稠狀即可。



翠玉蝦茸

材 料 >

蝦仁100公克、魚漿50公克、鮮綠絲瓜1條、
荸薺20公克、蔥2支、薑1小塊

調味料 >

太白粉2湯匙、蛋白1個、雞粉適量、香油適量、
胡椒粉適量、鹽1茶匙、枸杞10公克、水3湯匙

作 法 >

- 1.鮮綠絲瓜去皮取綠色外皮切成5公分長，2公分寬的條狀備用，其他切成丁。
- 2.蝦仁去腸泥洗淨剝成泥狀留一部分切丁。
- 3.荸薺切丁，蔥、薑切末。
- 4.把蝦泥、蝦丁、魚漿、絲瓜丁、荸薺、蔥末、薑末拌勻，加調味料拌勻備用。
- 5.絲瓜條灑上太白粉，再抹上(4)的材料放入鍋中蒸5~8分鐘起鍋，將湯汁倒入另一小鍋中加入枸杞煮開後，用太白粉水勾芡，加香油淋上即可。





金磚奶酪

材 料 >

地瓜300公克、鮮奶油125公克、鮮奶125公克、細糖10公克、吉利丁片5公克

調味料 >

玉桂粉1/4茶匙

作 法 >

1. 地瓜用電鍋蒸熟切塊放涼備用。
2. 吉利丁片泡冷地瓜湯，軟化後濾去湯汁備用。
3. 將鮮奶油、鮮奶、細糖煮沸加入地瓜燜5分鐘。
4. 將已泡軟的吉利丁片加入(3)拌均過篩。
5. 地瓜夾入杯中，倒入奶酪冷藏，
食用前灑上少許玉桂粉。



百香拌彩雲

材 料 >

蒟蒻200公克、小黃瓜100公克、彩色甜椒(黃、紅色)各100公克、蘋果100公克、百香果5個

調味料 >

橄欖油2湯匙、鹽1茶匙、優酪乳1湯匙、醋1茶匙、柳橙汁1茶匙

作 法 >

1. 蒟蒻切絲放入加水，鹽、醋煮開5分鐘後泡冷開水備用。
2. 小黃瓜切絲泡冰開水備用。
3. 彩色甜椒切絲泡冰開水備用。
4. 蘋果去皮切絲泡鹽水備用。
5. 將所有的材料瀝乾水分後，放進調理
盆中加入調味料拌勻即可。





亞軍

米非傳香套餐

參賽單位：清水鎮農會 追菜香田媽媽經營班
參賽人員：王蕭美華、王達芳



黃金燜飯

材 料 >

清水米3/4杯（量米杯）、韭黃150公克、香菇30公克、蝦米10公克、水1杯、沙拉油15公克

調味料 >

胡椒粉、鹽少許

作 法 >

1. 米洗淨浸泡20分鐘瀝乾，韭黃洗淨切段，香菇泡軟切小丁備用。
2. 砂鍋熱鍋放入沙拉油、香菇、蝦米爆香，再將米與韭黃一起下鍋拌炒5分鐘至米粒呈半透明狀。
3. 水分2次加入，用中火煮至水分收乾了再倒入下一回水煮至米飯熟透變軟。
4. 以少許鹽與胡椒粉調味，即可裝盤。



亞軍——清水鎮農會追菜香田媽媽經營班

經典美饌

菜根飄香

材 料 >

肉餡：蘿蔔乾40公克、太白粉少許、雞腿肉40公克

蛋皮：蛋30公克、麵粉10公克

配料：蕃薯20公克、紅麴少許、小番茄1粒、
花生油少許、韭菜花3支、水20公克

調味料 >

醬油10公克、黑胡椒粉少許

作 法 >

1. 將蛋打勻，煎成蛋皮備用。
2. 蘿蔔乾泡水20分鐘，雞腿肉洗淨切碎備用。
3. 爆香蘿蔔乾加入雞腿肉炒熟後，加入醬油、水、黑胡椒粉拌炒，最後用太白粉水收乾即可。
4. 用蛋皮包入肉餡(3)項材料，捲成長圓桶長條狀切斜刀。
5. 蕃薯切細條炸熟，韭菜花燙熟，排盤後淋上自製紅麴醬即可。



南瓜話梅

材 料 >

南瓜30公克、酸梅20公克、鹽少許

調味料 >

醋25公克、糖15公克

作 法 >

1. 南瓜切片加鹽抓水後，開水沖淨。
2. 將醋、酸梅入鍋加熱煮沸，再加入糖至溶化即可。
3. 將南瓜放入(2)項醬汁後直接存入冰箱，一天即可。





冬藏佳味

材 料》

冬瓜100公克、文蛤20公克、蛋白1湯匙、薑少許

作 法》

1. 冬瓜去皮放入煮熟，壓泥再加薑絲、文蛤備用。
2. 將蛋白打勻煮一下，放入鍋中呈一朵花即可擺盤。



亞軍——清水鎮農會追菜香田媽媽經營班



經典美饌

西軍

有酵蓉貽健康餐

參賽單位：潭子鄉農會 田媽媽蓉貽健康工作坊
參賽人員：莊姿儀、劉銀幸



高麗酵豬圓

材 料 >

高麗菜50公克、豬里肌肉條30公克、
酵素泡菜50公克、白芝麻10公克、
蘆筍15公克、香菇絲10公克、海苔片2張

調味料 >

香油10公克、胡椒粉5公克、太白粉10公克、醬油10公克、糖10公克

作 法 >

1. 里肌肉條用香油、胡椒粉、太白粉、醬油、糖等調味料醃漬10分鐘，並過油。
2. 高麗菜洗淨，下鍋川燙，撈起漂涼備用。
3. 高麗菜上鋪海苔片，加入過油的里肌肉條、酵素泡菜、白芝麻蘆筍、香菇絲捲緊，切圓柱狀排盤。



蓉貽酵燜飯

材 料 >

台梗16號米50公克、酵素泡菜50公克、地瓜丁15公克、山藥丁15公克、
香菇丁15公克、木耳丁15公克、枸杞10公克

調味料 >

柴魚粉10公克、米霖20公克、酵素泡菜汁30公克

作 法 >

1. 台梗16號米洗淨，泡30分鐘。
2. 香菇丁爆香，加入地瓜丁、山藥丁、木耳丁炒香起鍋。
3. 將酵素泡菜與湯汁，及各食材加入放進電鍋燜煮。
4. 將枸杞泡熱水後撈起，放入熟燜飯拌勻即可裝盤。



蓉貽酵秋葵

材 料 >

秋葵10支、酵素泡菜30公克

調味料 >

鹽15公克、酵素泡菜汁20公克、太白粉5公克

作 法 >

1. 秋葵洗淨，用熱鹽水川燙5分鐘漂水備用。
2. 將秋葵中的籽清除後，把酵素泡菜塞入秋葵中。
3. 將酵素泡菜汁加太白粉勾芡淋上即可。



亞軍——潭子鄉農會田媽媽蓉貽健康工作坊

經典美饌

17

泡一泡有酵

材 料 >

蒟蒻10公克、鴻禧菇15公克、豆腐10公克、山藥15公克、
酵素泡菜20公克、杏鮑菇10公克、草蝦2支、
花枝20公克、文蛤5個、番茄20公克

調味料 >

米霖20公克、酵素泡菜汁30公克、高湯粉15公克

作 法 >

1. 將調味料加入番茄與3杯水煮成特製高湯。
2. 將蒟蒻、鴻禧菇、杏鮑菇、豆腐、山藥、酵素泡菜加入特製高湯煮10分鐘，
加入草蝦、花枝、文蛤煮2分鐘即可。



季軍

養生黃金餐

參賽單位：大村鄉農會 大村村家政班
參賽人員：陳素貞、陳莉慧



翡翠白玉湯

材 料 >

白蘿蔔20公克、絞肉5公克、香菜1顆、
高湯1杯

調味料 >

鹽1茶匙

作 法 >

高湯加入絞肉煮滾，去除浮油雜質，
加入白蘿蔔塊煮至透明狀，
加入調味料，撒上香菜末即可。



桔醬百斬雞

材 料 >

土雞120公克、鮮桔2顆、蔥、薑、八角、鹽、酒各少許

調味料 >

桔子10公克、水10公克、蜂蜜5公克、鹽少許

作 法 >

1. 鍋中加水七分滿加入蔥、薑、八角、
鹽、酒煮成滷鍋放入土雞等煮開
轉小火燜泡15分。
2. 取出切塊以調好桔醬沾食。





柑香珍珠

材 料 >

山粉圓1湯匙、金桔3顆、吉利丁茶小匙、糖20公克

作 法 >

1. 先將金桔榨汁。
100cc開水+吉利丁+金桔汁加熱至80℃。
2. 山粉圓加糖煮滾備用。
3. 杯子中注入半杯冰塊，加入金桔凍、山粉圓、新鮮金桔汁攪拌均勻即可。



鮮菇南瓜燜飯

材 料 >

白米1/2杯、奶油5公克、南瓜50公克、
洋蔥50公克、洋菇30公克、秀珍菇30公克、
鴻禧菇30公克、杏鮑菇30公克

調味料 >

蒜末、薑末少許

作 法 >

1. 米快速洗淨，加入1/2杯水泡30分鐘，
瀝去水留用，米入開水內川燙備用。
2. 南瓜、洋蔥、菇類洗淨切丁分別川燙備用。
3. 熱鍋加入奶油、薑、蒜末，炒香洋蔥丁，加入各類菇丁、南瓜丁、調味料，
炒至各類水份收乾，加入米拌勻。
4. 將所有材料移入電鍋內，加入泡米水，外鍋加水按下電鍋煮熟即可。
5. 電鍋開關跳起，勿掀開鍋蓋，利用電鍋餘溫續燜20分以飯匙攪動將飯打鬆，
使多餘水氣與米飯充分融合、蒸散，讓米飯更蓬鬆、香Q富彈性。





金杯珠玉

材 料 >

蘋果10公克、蝦仁10公克、毛豆10公克、荸薺1粒、紅椒半條、杏鮑菇10公克、蔥、薑、蒜末各少許、萵苣數片

調味料 >

鹽、糖、酒、胡椒粉、香油少許、太白粉水1/2茶匙

作 法 >

1. 萵苣葉撥開一片片洗淨，以冷開水沖洗入冰開水中泡著備用。
2. 蘋果洗淨，切丁泡鹽水防褐變備用。
3. 蝦仁去腸泥洗淨、吸乾水份以鹽、酒、太白粉醃著，加入少許沙拉油，拌勻使不互沾黏，入中油溫泡熟撈起備用。
4. 毛豆、荸薺、紅椒、杏鮑菇洗淨切大小一致的丁塊入滾水川燙。
5. 油鍋爆香，蔥、薑、蒜末入(4)料，調味料拌勻以太白粉水芡芡入蘋果、蝦仁丁拌勻即可。
6. 以萵苣包入(5)料即可。



蠔油格蘭芽

材 料 >

格蘭菜嫩芽50公克

調味料 >

蠔油1茶匙、蒜末1茶匙、糖、香油、鹽各少許

作 法 >

1. 煮開一鍋熱水，加入1茶匙油、1茶匙鹽，加入洗淨的格蘭菜芽燙熟，入冰水中泡涼。
2. 擠去水份的格蘭菜，切段排盤。
3. 蠔油加入1茶匙，蒜末、糖、香油各少許、1湯匙開水拌勻即可作為沾醬。





芋香墨寶

材 料 >

芋頭30公克、墨魚麵10公克、青江菜心半顆、豆腐20公克、
蔥、薑、蒜、紅椒各1茶匙、芹菜末少許

調味料 >

辣豆瓣醬、蕃茄醬、醬油、糖、太白粉水

作 法 >

1. 芋頭去皮，切長條，入油鍋炸熟備用。
2. 墨魚麵入開水內煮透，撈出沖冷水，取芋頭條捲起來，排在盤中。
3. 青江菜取嫩心，入開水川燙後，用冷開水泡涼，排在芋條邊作為裝飾。
4. 蔥、薑、蒜切末、紅椒切片，豆腐切塊。
5. 油鍋爆香(4)料，入調味料煮成醬汁，淋在排好的芋香墨魚麵上，
即成色、香、味俱全的芋香墨寶了。



季軍

南瓜養生餐

參賽單位：國姓鄉農會 桑園工坊田媽媽經營班
參賽人員：侯文玟、黃美桃



南瓜燜飯

(十人份)

材 料 >

糙米2杯、白米2杯、糯米半杯、南瓜200公克

調味料 >

醬油、胡椒鹽適量

作 法 >

1. 糙米泡水2小時。
2. 所有材料加調味料拌勻入鍋燜煮熟即可。



五行沙拉

材 料 >

南瓜丁、山藥丁、芋頭丁、小黃瓜丁、紅甜椒丁、馬鈴薯片各30公克

調味料 >

蜂蜜2茶匙、醬油3湯匙、紅麴汁2茶匙、冰糖1茶匙

作 法 >

1. 蛋與沙拉油打成沙拉醬備用。
2. 芋頭先蒸5分鐘再加馬鈴薯續蒸5分鐘再加南瓜續蒸5分鐘起鍋備用。
3. 小黃瓜川燙備用、山藥與甜椒冰鎮備用、優酪乳加沙拉少許加蕃茄醬調勻備用。
4. 馬鈴薯打成泥加入作法2、3料拌勻入冰箱，1小時即可食用。



紅麴蜜汁肉

(十人份)

材 料 >

三層肉600克、紅麴300公克

調味料 >

蜂蜜2茶匙、醬油3湯匙、紅麴汁2湯匙、冰糖1茶匙

作 法 >

1. 蜂蜜、醬油、紅麴汁、冰糖拌勻，煮開收汁備用。
2. 先三層肉和紅麴醃製三天備用，後蒸熟、乾煎再淋上蜜汁即可。



三雞一體鍋

材 料 >

土雞50公克、香菇1朵、老菜脯1片、蒜頭10粒、高湯

調味料 >

鹽少許

作 法 >

1. 先熬雞湯備用。
2. 炒香老菜脯、蒜頭、香菇，再加入雞塊、雞高湯同煮熟即可。



桑椹果凍

材 料 >

桑椹濃汁200公克、吉利丁10公克、
冷開水300公克、糖50公克

作 法 >

1. 吉利丁與糖拌勻。
2. 桑椹濃汁加冷開水煮至80度再加入
(1) 攪拌均勻倒入模型冷卻即可。

乳酪蛋糕

(十人份)

材 料 >

- A: 鮮奶水50公克、玉米粉25公克
B: 奶酪250公克、動物性奶油50公克、
鮮奶水100公克、安佳奶油75公克、
蛋黃138公克
C: 蛋白150公克、玉米粉10公克、
細砂糖100公克、白醋5公克

作 法 >

1. 將A材料拌勻備用。
2. 將B材料隔水加熱至乳酪完全溶解。
3. 加入A材料攪拌均勻。
4. 加入蛋黃攪拌均勻。
5. 過濾備用。
6. 將蛋白打至中性發泡，加入玉米粉輕輕拌勻。
7. 挖約1/3 蛋白泡沫至麵糊拌勻、再倒回蛋白拌勻即可入模、再倒入烤箱，設定上火180度下火150度，烤50分鐘。

季軍——國姓鄉農會桑園工坊田媽媽經營班

經典美饌

31



宮保甜椒

材 料 >

宮保5公克、甜椒300公克、魷仔魚20公克

調味料 >

鹽1茶匙、柴魚粉1/4湯匙、油1湯匙

作 法 >

1. 起鍋爆香宮保備用。
2. 起鍋入油炒香魷仔魚加入甜椒、宮保快炒入鹽、柴魚粉即可。

殿軍

鄉村五行健康餐

參賽單位：伸港鄉農會

田媽媽南瓜屋傳統米食

參賽人員：鄺淑芳、劉麗姿

阿罩霧套餐

參賽單位：霧峰鄉農會 田媽媽議蘆餐廳

參賽人員：許仲宜、張淑玲

洋溢蔥香佐梅雞餐

參賽單位：伸港鄉農會 新港村(三)家政班

參賽人員：周金醇、林幸媛



青木瓜燜飯

殿軍

—鄉村五行健康餐

材 料 >

- (1) 籼米1.5杯
- (2) 豬肉丁、青木瓜丁、紅蘿蔔丁、香菇丁各100公克
- (3) 金鉤蝦、蔥末少許

調味料 >

鹽1.5茶匙、胡椒粉少許、水適量

作 法 >

- 1. 籼米浸泡1小時。
- 2. 青木瓜丁、紅蘿蔔丁油炸備用(保色)。
- 3. 金鉤蝦、香菇丁爆香，續加入豬肉丁、籼米拌炒後，加入水和食材同高，轉小火燜約30分。



五色鮮蔬

材 料 >

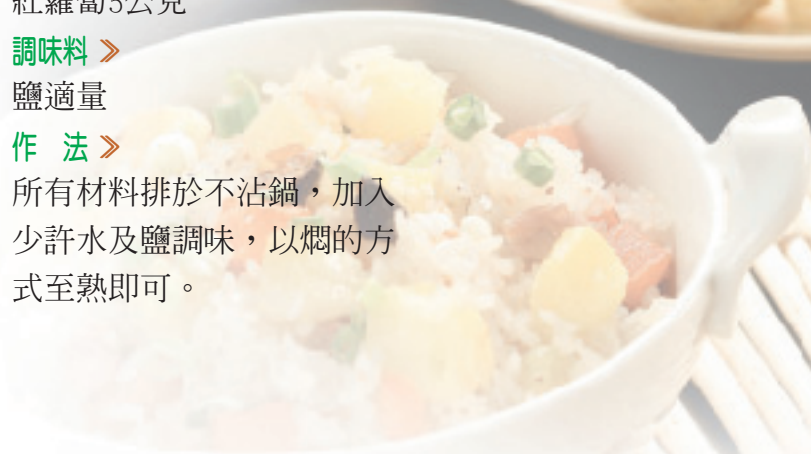
甜椒、黃椒各10公克，
白、青花椰菜各10公克、
秋葵、玉米筍各10公克，
紅蘿蔔5公克

調味料 >

鹽適量

作 法 >

所有材料排於不沾鍋，加入
少許水及鹽調味，以燜的方
式至熟即可。



陽光小排

材 料 >

排骨100公克、新鮮柳橙汁、
檸檬汁少許

調味料 >

冰糖5公克、黑醋3湯匙

作 法 >

1. 小排以不沾鍋煎至金黃加入冰糖、黑醋煮至收汁即可。
2. 以新鮮柳橙汁、檸檬汁之芡汁當沾醬。



什蔬鮮湯

材 料 >

番茄1顆、紅蘿蔔30公克、
白蘿蔔30公克、雪白菇30公克、
秋葵10公克

調味料 >

蕃茄糊 1 湯匙，鹽適量

作 法 >

1. 蕃茄川燙去皮。
2. 水滾放入所有材料及蕃茄糊燉煮20分，起鍋放入鹽調味即可。



鮮柚甜凍

材 料 >

開水50cc、甜柚汁(含果肉)50cc、
果凍粉1茶匙

調味料 >

糖半茶匙

作 法 >

1. 開水燒開加入甜柚汁(含肉)50cc，加入果凍粉及糖拌勻，置涼即可。



押對寶

殿軍

—阿罩霧套餐

材 料 >

香米74公克、糯米37公克、水148公克、初霧清酒37公克、老薑片37公克、鴨肉34公克、麻油少許

調味料 >

鹽、味素適量

作 法 >

1. 將香米、糯米洗淨浸泡30分鐘。
2. 鍋中下麻油放入老薑片、鴨肉爆香再放入香米、糯米炒約30秒後起鍋。
3. 砂鍋中加水、米酒、初霧清酒燒滾，加入香米及糯米煮滾後，以小火燜煮約25分鐘即可。



殿軍——霧峰鄉農會田媽媽議蘆餐廳

經典美饌

山海珍味

材 料 >

虱目魚肚110公克、
酸菜葉1片、
羊肉37公克、
蛋1顆、美白菇少許

調味料 >

- (1)鹽、味素、
胡椒粉適量
(2)太白粉2茶匙、
鹽、味素1/4茶匙

作 法 >

- 1.蛋加高湯攪拌倒置盤子，入蒸籠蒸約5分鐘取出備用。
- 2.將羊肉剁成泥，調味塗抹於虱目魚肚內部，用酸菜葉包起中間擺美白菇捲起。
- 3.鍋中放入高湯擺入作法(2)，燜約8分鐘起鍋擺至作法(1)上，再以高湯芡芡淋上盤中即可。



龍晴香米凍

材 料 >

- (1)龍眼乾35公克、水400公克、糖20公克、吉利丁蒟蒻粉25公克
- (2)香米35公克、水350公克、白砂糖40公克、吉利丁蒟蒻粉20公克

作 法 >

- 1.將材料(1)、(2)中的糖與吉利丁蒟蒻粉拌勻備用。
- 2.香米和龍眼肉洗淨泡水2~3小時，濾乾水分用果汁機分別加水打碎濾過備用。
- 3.備鍋子2個，將龍眼肉、香米漿煮開加糖粉攪拌均勻。
- 4.再備鍋子2個加水煮滾將做法(3)放進隔水加熱。
- 5.準備容器15份，放入龍眼漿凝固後，再放香米漿待涼後，放進冰箱冰涼即可食用。

柴把金茸

材 料 >

南瓜37公克、金針菇34公克、蘆筍4支、芹菜1根、奶油少許

調味料 >

鹽、味素適量

作 法 >

- 1.南瓜去皮蒸熟。
- 2.鍋中加水燒滾，放入蘆筍及芹菜川燙起鍋。
- 3.將芹菜撕成絲，以芹菜絲綑綁金針菇擺至盤中。
- 4.蒸熟的南瓜和奶油放入鍋中，加水拌炒調味後，起鍋淋於盤中即可食用。



綠寶憶青春

殿軍

—洋溢蔥香佐梅雞餐

材 料 >

橄欖醋25cc

調味料 >

蜂蜜10公克

作 法 >

橄欖醋以10倍開水沖製，續加入蜂蜜調味即可。



玉絲瑤柱湯

材 料 >

筍絲30公克、干貝5公克、排骨10公克、蒜頭3顆

調味料 >

鹽少許、香油少許

作 法 >

水滾放入所有材料燉煮10分，起鍋後放入鹽、香油調味即可。



五穀滿香椿

材 料 >

秈米1杯、五穀米1/4杯洋蔥丁30公克、香椿20公克

調味料 >

鹽1.5茶匙、胡椒粉少許、水1杯

作 法 >

1. 秈米及五穀米先浸泡1小時。

2. 洋蔥爆香加入米拌炒出香味後，加入水和調味料燜約30分，起鍋前加入香椿拌勻即可。



蔥椒百纖金

材 料 >

洋蔥10公克、甜椒20公克、綠花椰10公克、玉米筍10公克、
蟳肉絲10公克

調味料 >

千島醬30公克、海苔少許

作 法 >

- 1.綠花椰、玉米筍、蟳肉絲燙熟備用。
- 2.洋蔥10公克、甜椒20公克切絲，冰鎮備用。
- 3.將(1)(2)食材混合，食用時淋上千島醬即可。



梅香津雞腿

材 料 >

雞腿1支、紫蘇梅20公克、美人菇30公克

調味料 >

醬油、酒各1湯匙，胡椒粉少許

作 法 >

1. 雞腿1支，略以調味料醃泡入味。
2. 雞腿以小火煎熟，加入紫蘇梅及美人菇續燒10分即可。

殿軍——
仲港鄉農會新港村(三)家政班



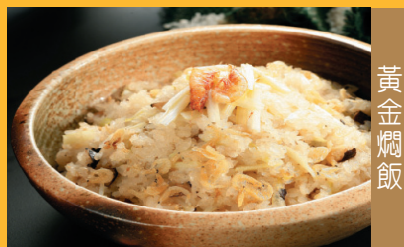
經典美饌

人氣獎



蓉貽醇燜飯

潭子鄉農會 田媽媽蓉貽健康工作坊(16頁)



黃金燜飯

清水鎮農會

追菜香田媽媽經營班(11頁)



元氣筍香燜飯

台中市農會

軍功家政第二班(4頁)



鮮菇南瓜燜飯

大村鄉農會

大村村家政班(22頁)



筍飯

台中市農會 后庄家政班(44頁)



墨米奇妙

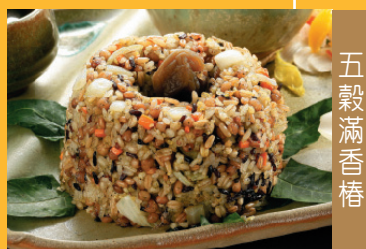
台中市農會

北屯家政班(44頁)

伸港鄉農會

田媽媽南瓜屋傳統米食(34頁)

青木瓜燜飯



五穀滿香椿

伸港鄉農會

新港村(三)家政班(40頁)

墨米奇妙

北屯家政班／林淑君、伍秋碧

材 料 > (十人份)

墨魚1500公克、台中市農會香米3杯、大坑玉冷筍300公克、干貝150公克、香菇300公克、紅蘿蔔100公克、南瓜150公克

調味料 >

A. 薄鹽醬油2茶匙、蔬菜油1茶匙

B. 水1000公克、鰻魚醬100公克、味醂150公克、醬油500公克、糖30公克、烹大師2匙

C. 紫蘇梅3匙

作 法 >

1. 香菇泡水一夜備用，香菇水先留著。
2. 墨魚去頭洗淨備用。
3. 泡好的香菇切小丁加調味料A，爆炒出香味。



4. 香米、干貝洗淨、大坑玉冷筍、紅蘿蔔、南瓜刨絲。
5. 把(1)、(2)混合加2.8杯香菇水入電鍋中蒸煮，待涼備用。
6. 將(5)填入墨魚肚中，用自製竹籤封口。
7. 調味料B煮沸後將(6)放入，加蓋熄火續燜8分鐘。
8. 待涼後，即可切盤淋上調味料C。

筍飯

后庄家政班／王美惠、林雅鈴

材 料 >

香米60公克、糙米60公克、五穀雜糧60公克、竹筍40公克、杏鮑菇35公克、乾香菇5公克、洋蔥10公克、紅蘿蔔10公克、冬蝦5公克

調味料 >

沙拉油1湯匙、鹽1茶匙、胡椒粉1茶匙、雞粉少許

作 法 >

1. 白米及五穀雜糧洗淨，泡水120分鐘。
2. 竹筍、杏鮑菇、乾香菇、紅蘿蔔、洋蔥均切丁。



3. 炒鍋加入1湯匙沙拉油，將乾香菇、洋蔥、冬蝦爆香，續加入竹筍、杏鮑菇、紅蘿蔔拌炒，加鹽、胡椒粉、雞粉調味。
4. 將(1)倒入炒鍋內拌炒均勻，放入砂鍋內燜煮。



經典美饌

烹藝競賽食譜

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：96年度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：96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 /

臺中市綠川東街 32 號 3F 電話 04-22210237

2.國家書坊臺視總店 /

臺北市八德路三段10號 電話 02-25781515-643

網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

02-26598074



ISBN 978-986-01-1874-2



GPN : 1009603568

定價：新台幣180元