



花
蓮
區

經典 美饌

烹藝競賽食譜

地方農特產品料理競賽
暨創意料理優勝作品



行政院農業委員會 輔導
行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印

序

為因應加入世界貿易組織（W T O）後，國外農特產品對台灣農業及農村所產生的衝擊，行政院農業委員會特別在「挑戰2008國家發展重點計畫」中特別提出「發展地方料理計畫」，期望以此凸顯地方農業特色及飲食文化，提高地方農特產品知名度，並結合農村休閒旅遊，以活絡農村經濟發展。

本場依據此一重點計畫，特別舉辦地方料理創意菜競賽，以轄區內時令之農特產品，製作各式創意料理，期推廣地方農特產品，並推動國人「低脂、低糖、低鹽、高纖」三低一高為烹調原則，及「健康飲食，健康惜福」的飲食概念。在競賽活動中，參賽者絞盡腦汁構思，再以精巧手藝製作出富含創意之健康田園料理，經一番激烈評選，優勝者所製作的佳餚令人食指大動。本輯之誕生即是此次地方料理競賽各隊參賽者嘔心之作，皆是一時之選，特編成冊以享讀者。

期望本輯之發行能帶動台灣地方特色料理熱潮，並結合地方產業文化特色，以愛鄉、愛土的精神，來愛用咱們的農產品，讓台灣的農業走出自己的一片天。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 侯福分謹識

中華民國九十三年十二月



CONTENT

目錄



冠軍

【頭城鎮農會田媽媽田園香美食坊】

組員：曹余麗月·李林素月·
游雪玉

- | | |
|-----------|----------|
| 2 · 鳳彩飄香 | 4 · 海之頌 |
| 3 · 黃金海岸 | 5 · 深藏不露 |
| 3 · 翡翠蝦球盅 | 5 · 芋香夢田 |
| 4 · 金饌百珍 | |

亞軍

【富里鄉農會田媽媽養生餐坊】

組員：林貴妹·楊佩玲·鍾易庭

- | | |
|----------|------------|
| 6 · 蓮花蝦鬆 | 8 · 洛神花栗子排 |
| 7 · 藕香盅 | 9 · 忘憂金華湯 |
| 7 · 羅山健將 | 9 · 田媽媽香鍋餅 |
| 8 · 梅醋蓮藕 | |

亞軍

【員山鄉農會家政班】

組員：簡麗娥·廖素嬌·張秀娥

- | | |
|-----------|------------|
| 10 · 鳳凰歸巢 | 12 · 三色千層糕 |
| 11 · 鴛鴦雙品 | 13 · 椰子川翅盅 |
| 11 · 翡翠蝦蓉 | 13 · 太極秀芋 |
| 12 · 魚躍龍門 | |

季軍

【花蓮市農會家政班】

組員：郭鳳菊·李美玉·邱貴美

- | | |
|-------------|------------|
| 14 · 咖哩魚捲 | 16 · 豬腳燉三寶 |
| 15 · 如意芋香雞塊 | 17 · 山藥養生湯 |
| 15 · 春洛山花捲 | 17 · 紫豔吉利包 |
| 16 · 酒釀紅糟醉雞 | |

季軍

【三星地區農會大隱家政班】

組員：陳游珍·黃李美子·
朱秋雲

- | | |
|------------|-------------|
| 18 · 孟竹蒜味盅 | 20 · 蒜絲拌彩鮮 |
| 19 · 乳蹄蒜笙 | 21 · 青蔥芙蓉蟬腿 |
| 19 · 翠玉美人魚 | 21 · 翡翠蔥鬚凍 |
| 20 · 香蔥玉石榴 | |

殿軍

【新秀地區農會田媽媽活力坊】

組員：顏京子·姜勸·吳奉謙

- | | |
|------------|------------|
| 22 · 絲絲如意捲 | 24 · 滿載而歸 |
| 23 · 五彩燴腸旺 | 25 · 山海戀 |
| 23 · 曼波魚起舞 | 25 · 紫金橙之戀 |
| 24 · 鴛鴦戲水 | |

殿軍

【新秀地區農會休閒園區經營班A隊】

組員：陳建貴·楊麗珠·潘美淑

- | | |
|-----------|------------|
| 26 · 酸菜捲 | 28 · 淮山燴三鮮 |
| 27 · 金幣輝煌 | 29 · 波霸養生湯 |
| 27 · 曼波茴香 | 29 · 香蕉船 |
| 28 · 綠野仙蹤 | |

殿軍

【新秀地區農會休閒園區經營班B隊】

組員：陳櫻美·歐淑梅·蔡淑美

- | | |
|--------------|------------|
| 30 · 何首烏土豆豬腳 | 32 · 干絲如意 |
| 31 · 綠野曼波 | 33 · 淮山養生雞 |
| 31 · 梅燒鮭魚頭 | 33 · 圓融蜜芋心 |
| 32 · 紫酥翠玉瓜 | |

優選

- | |
|-------------|
| 34 · 金針明蝦捲 |
| 34 · 鮮炒碧玉筍 |
| 35 · 海上花 |
| 35 · 高纖牧草筍 |
| 36 · 木瓜蛤蜊湯 |
| 36 · 欣欣向榮 |
| 37 · 黃金飯 |
| 37 · 香椿口袋壽司 |
| 38 · 洛神花醉雞 |
| 38 · 金玉滿堂 |
| 39 · 火樹銀海 |
| 39 · 茶香白玉 |

冠軍

【頭城鎮農會田媽媽田園香美食坊】

◎曹余麗月・李林素月・游雪玉

鳳彩飄香

黃金海岸

翡翠蝦球盅

金饌百珍

海之頌

深藏不露

芋香夢田

鳳彩飄香

●材料：雞翅6隻、香菇25公克、胡蘿蔔15公克
、竹筍15公克、老薑適量

●調味料：胡麻油3匙、米酒300cc

●作法：

- 1.將香菇、胡蘿蔔、竹筍、老薑切成條狀。
- 2.將雞翅去骨後，串入(1)蒸熟後排盤。
- 3.將胡麻油加老薑爆香後淋到材料上即可。



黃金海岸

- 材料：台灣鯛150公克
- 調味料：糖15公克、醋15公克、番茄醬15公克、起士粉15公克

● 作法：

1. 將台灣鯛切成三角形魚片，魚片上劃十字刀。
2. 將糖、醋、番茄拌煮成醬汁。
3. 魚片沾起士粉後炸熟，後淋上醬汁即可。



翡翠蝦球盅

- 材料：芭樂600公克、草蝦仁35公克、蘋果60公克、草莓30公克
- 調味料：桔子醬2匙、美奶滋2匙
- 作法：
 1. 芭樂雕刻花籃。
 2. 芭樂、蘋果、草莓切丁。
 3. 將草蝦仁燙熟。
 4. 草蝦仁、芭樂、蘋果、草莓以桔子醬及美奶滋調味後拌勻，放入芭樂花籃內即可。



金饌百珍



●材料：蜜金棗25公克、培根50公克、絞肉150公克、山藥50公克、海苔1片、白芝麻40公克、蔥少許、薑少許

●調味料：鹽1匙、胡椒粉1匙、太白粉3匙

●作法：

1. 蜜金棗去頭尾取出果肉備用。
2. 絞肉、山藥、蔥、薑剁碎磨泥後，加入調味料，擠入蜜金棗皮汁液，以培根、海苔捲成捲，裹上肉泥沾白芝麻後蒸熟，切塊排盤。

海之頌

●材料：魷魚200公克、草蝦仁200公克、山藥50公克、翡翠少許

●調味料：鹽1匙、胡椒粉1匙、太白粉1匙

●作法：

1. 草蝦仁、山藥、翡翠剁碎後磨泥，加入調味料調味。
2. 將(1)擠成丸子狀，沾魷魚蒸熟即可。



深藏不露

●材料：豬小腸100公克、紫山藥15公克、白山藥15公克、胡蘿蔔15公克、火腿15公克、白果14個、枸杞少許、參鬚少許、當歸1片

●調味料：料理米酒2匙

●作法：

1. 將山藥、胡蘿蔔、火腿切條，胡瓜干綁妥後塞入豬小腸內，每段以棉線固定。
2. 加入白果、枸杞、參鬚、當歸燉1~1.5小時，切段即可。



芋香夢田

●材料：芋頭150公克、銅鑼燒皮100公克、鮮奶75公克、鮮奶油25公克

●調味料：糖少許

●作法：

1. 將芋頭蒸熟後壓成泥，加入少許糖、少許鮮奶油及鮮奶調味。
2. 將(1)放入擠花袋中，擠至銅鑼燒皮上即可。





【富里鄉農會田媽媽養生餐坊】

◎林貴妹·楊佩玲·鍾易庭

蓮花蝦鬆

藕香盅

羅山健將

梅醋蓮藕

洛神花栗子排

忘憂金華湯

田媽媽香鍋餅

蓮花蝦鬆

- 材料：荸薺225公克、蝦仁225公克、芹菜40公克、生菜1顆
- 調味料：鹽少許
- 作法：荸薺、蝦仁切丁，入沸水川燙，撈起拌入少許鹽和芹菜丁，置於生菜葉上。



藕香盅

●材料：糯米300公克、豬肉110公克、蓮藕7段、蝦米40公克、香菇6朵、紅蔥頭少許

●調味料：鹽少許、醬油少許、白胡椒粉少許、油少許

●作法：

1. 先將糯米泡水二小時。
2. 將豬肉、香菇、蝦米、紅蔥頭加油炒香後，加入米炒至半熟，裝入藕盅內，再入蒸籠蒸30分鐘即成。



羅山健將

●材料：放山雞半隻

●調味料：金桔醬適量

●作法：將放山雞放入蒸籠蒸40分鐘，待涼後，白斬沾金桔醬即可。



創意獎

梅醋蓮藕



- 材料：蓮藕600公克
- 調味料：糖1杯、米醋1杯、水1杯、梅醬少許
- 作法：蓮藕去皮切薄片，以沸水川燙，待涼拌入調味料。

洛神花栗子排

- 材料：排骨600公克、栗子300公克
- 調味料：醬油2匙、糖1匙、酒1匙、太白粉1大匙、蛋白1個、香油1匙、洛神花醬115公克
- 作法：
 1. 排骨拌醬油、酒、糖醃20分鐘。
 2. 醃好排骨沾蛋、太白粉入油鍋炸至金黃撈出。
 3. 再將(2)及栗子、洛神花醬拌之，再入蒸籠蒸半小時。
 4. 洛神花醬加太白粉勾芡淋上(3)即可。



忘憂金華湯

●材料：玉米雞(放山雞)1200公克
、金針 75 公克、香菇8朵

●調味料：鹽少許

●作法：

1. 將金針、香菇泡水20分鐘。
2. 玉米雞切塊備用。
3. 半碗水入鍋煮開後，放入香菇、雞塊，起鍋前加入金針和少許鹽即可。



田媽媽香鍋餅

●材料：麵粉150公克、麻糬皮150公克、紅豆餡225公克、蛋1個、鬆餅粉37公克

●作法：

1. 麵粉、鬆餅粉加蛋打成麵糊，在鍋中煎成熟麵皮。
2. 在麵皮上鋪上麻糬皮，再包入紅豆餡，煎成金黃色即可。



【員山鄉農會家政班】

◎簡麗娥·廖素嬌·張秀娥

鳳凰歸巢

鴛鴦雙品

翡翠蝦蓉

魚躍龍門

三色千層糕

椰子川翅盅

太極秀芋

鳳凰歸巢

- 材料：麵粉150公克、冬瓜條150公克、絞肉150公克、豆皮1張、桔餅75公克、鴨蛋3粒
- 調味料：白芝麻少許、蔥少許
- 作法：
 1. 將桔餅、冬瓜條切丁備用。
 2. 將絞肉、白芝麻、蔥加入(1)材料拌勻再加入鴨蛋、麵粉攪拌後，放於豆皮上，包成四方形，入蒸籠蒸熟。待冷後下油鍋炸至金黃色即可。



鴛鴦雙品

●材料：山藥600公克、竹筴75公克、火腿1/4條、貢菜少許、青蘆筍12支、生香菇4朵、銀杏12粒

●調味料：香油少許、高湯1大碗、米酒少許、太白粉少許

●作法：

1. 山藥切成長條段，裝入竹筴內，外包火腿片成圓形，以貢菜打成蝴蝶結下鍋煮熟。
2. 青蘆筍燙熟後撈起，與(1)排成放射狀，香菇燙熟放置中間。
3. 將高湯入鍋、銀杏煮開，加入米酒、太白粉勾芡，滴上香油淋至材料上即可。



翡翠蝦蓉

●材料：竹筴1支、鮮草蝦300公克、銀杏6粒、翡翠少許、蔥末1茶匙

●調味料：太白粉少許、胡椒粉少許、米酒少許、高湯1大碗、鹽少許

●作法：

1. 竹筴剝去外皮洗淨煮熟備用。
2. 鮮蝦摘除頭，並剝去外殼抽出砂腸洗淨。將鮮蝦肉剁成泥狀，加入太白粉、米酒、蔥末拌勻備用。
3. 竹筴切成梅花形挖空，將鮮蝦泥裝入，再放入銀杏入蒸籠蒸10分鐘，將竹筴蝦蓉排飾於盤中。
4. 高湯煮滾加入鹽，翡翠以太白粉勾芡，淋上蝦蓉即可。





魚躍龍門

- 材料：香魚7條
- 調味料：薑2片、蔥2支、米酒2茶匙、胡椒粉少許、蒜末1茶匙、鹽半茶匙

●作法：

1. 香魚洗淨瀝乾加入薑、蔥、米酒、胡椒粉、蒜末、鹽拌醃約2小時。
2. 將香魚抹上太白粉下油鍋，炸至金黃色撈起瀝乾，盛於盤飾中即可。

三色千層糕

- 材料：蘿蔔1200公克、水磨在來米粉500公克、清水1700cc

- 調味料：米酒100cc、胡椒粉少許

●作法：

1. 蘿蔔去皮切小塊，放入果汁機加入1300cc的清水打成汁再將蘿蔔汁放入鍋中以小火慢煮成半熟狀起鍋。
2. 水磨在來米粉加入400cc的清水拌勻，倒入蘿蔔汁拌勻，將蘿蔔汁分成兩份。1份入鍋中以小火慢煮成稠狀（要不停的攪拌才不會焦掉）再將兩份成品混合在一起拌勻，加入米酒、胡椒粉，下蒸籠蒸熟即可。（綠色糕點，即以菠菜汁取代作法(2)中的清水，紫色糕以紫山藥汁取代）



椰子川翅盅

●材料：椰子6粒、雞翅6隻、紅棗12粒、枸杞少許、青干貝6粒、銀杏18粒

●調味料：高湯1800cc、米酒3大匙、鹽少許

●作法：

1. 將椰子1/4處切開做成盅備用。
2. 將雞翅川燙煮取出骨頭備用。
3. 將所有材料放入盅內，加入高湯及調味料，入蒸籠蒸約40分鐘即可。



太極秀芋

●材料：芋頭600公克、金棗糕75公克、雞蛋3粒

●調味料：糖少許、米酒少許、豬油少許

●作法：

1. 將芋頭蒸熟碾碎，趁熱加入糖拌勻。
2. 加入金棗糕、雞蛋、酒、豬油攪拌均勻入盤中蒸熟(約1小時)即可。



季軍

【花蓮市農會家政班】

◎郭鳳菊・李美玉・邱貴美

咖哩魚捲

咖哩魚捲

如意芋香雞塊

春洛山花捲

酒釀紅糟醉雞

豬腳燉三寶

山藥養生湯

紫豔吉利包

●材料：吳郭魚600公克、筍半支、紅甜椒半粒、紅蘿蔔半條、洋蔥半顆、蔥三支

●調味料：酒少許、胡椒粉少許、蔥少許、薑少許、鹽少許、咖哩塊1塊、糖少許、高湯2碗

●作法：

- 1.魚洗淨去頭、尾，取出魚肉片，加入酒、胡椒粉、蔥、薑、鹽，醃15分鐘，蔥切段、薑切條、筍切條備用。
- 2.魚肉片攤開，放入蔥段、薑條、筍條，捲成魚捲，用中火蒸5分鐘。
- 3.紅甜椒、紅蘿蔔及洋蔥切丁。
- 4.洋蔥丁爆香後加入紅蘿蔔丁，高湯2碗，再放入咖哩塊攪拌，最後放入紅甜椒丁，拌炒均勻，淋在魚捲上即可食用。



如意芋香雞塊

● 材料：雞腿1隻、芋頭1粒、火腿3片、蝦仁40公克

如意捲材料：太白粉、薑末、蔥末少許、絞肉190公克、鮮蝦仁300公克、紫菜皮2張、蛋2粒

● 調味料：酒少許、鹽少許、蔥少許、薑少許

● 作法：

1. 雞腿去骨，以調味料醃20分鐘，取出用中火蒸10分鐘備用。
2. 芋頭去皮切薄片蒸熟，趁熱搗成泥備用。
3. 蒜切末爆香、蝦仁切末、火腿切丁一起拌炒，再加入芋泥、胡椒粉少許，拌勻即可。
4. 雞腿肉上撒少許玉米粉，將(3)的芋泥料鋪在肉上，壓平再放至平底鍋煎至兩面金黃色即可。

● 如意捲製作：

1. 太白粉加水調勻，再加入蛋液，再拌勻，入油鍋煎成蛋皮備用。
2. 蝦洗淨去腸泥，剁成泥、絞肉剁碎與蝦泥拌在一起，薑末、蔥末、加點胡椒鹽攪拌即可。
3. 蛋皮攤開抹上太白粉，再將蝦泥鋪上，再放上一張紫菜，由左右兩側往中心捲，即成如意捲，再以中火蒸8分鐘即可。
4. 雞腿切塊，如意捲切塊，即可排盤。



創意獎

春洛山花捲

● 材料：春捲皮3片、紫菜3片、山蘇少許、醃製過的洛神花少許、蘋果1粒

● 調味料：沙拉少許、素肉鬆少許

● 作法：

1. 山蘇川燙備用，蘋果切條狀浸入鹽水中撈起瀝乾備用。
2. 春捲皮攤開，抹上少許沙拉，再放上一張紫菜，先擺山蘇，再放上醃製過的洛神花、蘋果條，再擠上一些沙拉，加上素肉鬆，然後捲起來成捲狀即可切段排盤。





酒釀紅糟醉雞

●材料：土雞1800公克、紅糟製作：糯米1000公克、紅糟米150公克、米酒3瓶

●調味料：鹽少許

●作法：

1. 先將糯米煮熟放冷，再與紅糟米拌在一起，拌勻，再加入3瓶米酒拌均勻，放置一星期。
2. 土雞煮熟放冷，切小塊，再浸泡在(1)裡三天，即可食用。
3. 也可放入鍋內以小火慢煮10分鐘，食用更美味。

豬腳燉三寶

●材料：豬腳1200公克、花生300公克、木瓜1個

●調味料：鹽少許、水600公克

●作法：

1. 豬腳切小塊川燙洗淨。
2. 花生泡水1小時。
3. 將豬腳加入花生、米酒、水一起燉煮1小時。
4. 木瓜去皮、籽、切小塊，放入煮過1小時的豬腳內，再煮10分鐘，起鍋前再加入少量的鹽調味即可熄火。



山藥養生湯

● 材料：山藥600公克、排骨300公克、蓮子150公克、枸杞1小匙、當歸2片、紅棗10粒

● 調味料：鹽少許、酒少許

● 作法：

1. 山藥去皮切小塊、洗淨，排骨川燙，放入燉鍋。
2. 加入蓮子、枸杞、當歸、紅棗、鹽、酒少許一起燉1小時即可食用。



紫豔吉利包

● 材料：紫色番薯1條、糯米粉150公克、絞肉150公克、乾蘿蔔絲115公克、香菇3朵、紅蔥頭少許、乾蝦仁少許

● 調味料：鹽少許、胡椒粉少許、糖少許

● 作法：

1. 皮：番薯去皮、蒸熟、搗成泥，與糯米粉拌在一起，搓成團狀備用。
餡料：蘿蔔絲泡軟洗淨切末，香菇洗淨切丁，熱油鍋。先炒絞肉、香菇丁、乾蝦仁一起爆香，再放入紅蔥頭拌炒，最後放入蘿蔔絲、鹽、胡椒粉、糖各少許，拌炒成餡即可。
2. 將(1)分成小團包上餡料，再以中火蒸8至10分鐘即可排盤。



季軍

【三星地區農會大隱家政班】

◎陳游珍·黃李美子·朱秋雲

孟竹蒜味盅

孟竹蒜味盅

乳蹄蒜笙

翠玉美人魚

香蔥玉石榴

蒜絲拌彩鮮

青蔥芙蓉螯腿

翡翠蔥鬚凍

●材料：三星白蒜300公克、豬小排300公克、樹子半罐、魚板1/3條、紅蘿蔔1/3條

●調味料：鹽適量、米酒適量

●作法：

- 1.豬小排洗淨以熱水川燙，白蒜切段，魚板及紅蘿蔔切條狀與白蒜製成結備用。
- 2.取一鍋水煮開後加入豬小排、白蒜及樹子，以中火約煮1小時。
- 3.起鍋前加入白蒜結略微悶煮，再調味及淋上米酒即可。



乳蹄蒜笙

- 材料：三星白蒜600公克、乳蹄1個、辣椒少許
- 調味料：醬油1/2杯、冰糖少許、米酒少許、水適量
- 作法：
 1. 白蒜切段，乳蹄川燙後撈起瀝乾備用。
 2. 蒜白及乳蹄與調味料一同滷至揉爛亮透，起鍋前加入蒜青。
 3. 將乳蹄及白蒜排盤後淋上少許滷汁即可。



翠玉美人魚

- 材料：三星青蔥200公克、蝦仁100公克、絞肉100公克、香菇適量、青江菜1把、太白粉1湯匙
- 調味料：鹽適量、胡椒粉少許、香油少許
- 作法：
 1. 青蔥切末，蝦仁及絞肉剁成泥狀，加入調味料攪拌均勻成餡料備用。
 2. 青江菜洗淨切開，放入沸水中略微燙軟，撈起瀝乾。
 3. 在青江菜缺口處撒上乾太白粉後鑲入餡料，以大火蒸約六分鐘，取出排盤後淋上薄芡即可。



香蔥玉石榴



●材料：三星青蔥300公克、絞肉150公克、魚漿100公克、春捲皮300公克、荸薺少許、玉米粒少許

●調味料：鹽適量、胡椒粉少許、香油少許

●作法：

1. 絞肉加鹽拌出黏性，青蔥切末、荸薺剁碎，再將所有材料混合均勻後加入調味料拌成餡料備用。
2. 蔥綠燙軟放涼，取一春捲皮包入餡料作成石榴狀，再以蔥綠綑綁固定。
3. 起一油鍋，將(2)炸至金黃色，取出擺盤即可。

蒜絲拌彩鮮

●材料：三星白蒜100公克、蟹肉棒100公克、花枝100公克、小黃瓜1條、辣椒適量

●調味料：黑醋適量、鹽少許、糖少許、香油少許

●作法：

1. 蟹肉棒撕成絲狀，花枝切成條狀，白蒜、小黃瓜、辣椒切絲略醃備用。
2. 蟹肉絲及花枝川燙後瀝乾。
3. 將全部材料與調味料攪拌均勻即可。



青蔥芙蓉蜆腿

- 材料：三星青蔥100公克、蜆腿200公克、雞蛋4顆、魚板1/4條、火腿50公克
- 調味料：高湯850cc、鹽適量、米酒少許、香油少許、太白粉少許
- 作法：
 1. 先取600cc高湯與雞蛋及少許的鹽、酒攪勻，以中火蒸熟作成芙蓉。
 2. 青蔥切末包在紗布裡沖水搓揉擰乾，魚板與火腿切丁，蜆腿川燙備用。
 3. 將剩餘之高湯煮開後，加入魚板、火腿、蜆腿與調味料勾薄芡，再加入青蔥末與香油，淋在芙蓉上即可。



翡翠蔥鬚凍

- 材料：三星青蔥300公克、膠凍粉30公克、枸杞少許
- 調味料：冰糖適量
- 作法：
 1. 青蔥洗淨，蔥綠加水打成汁過濾備用，蔥白及蔥鬚加水2500cc熬煮成蔥白汁。
 2. 蔥綠汁及蔥白汁加入冰糖分別煮開後，膠凍粉再依序慢慢加入攪拌均勻。
 3. 於高腳杯中先倒入1/3杯蔥綠汁待微涼後，再加入蔥白汁及枸杞放涼即可。

軍 殿

【新秀地區農會田媽媽活力坊】

◎顏京子·姜勸·吳奉謙

絲絲如意捲

絲絲如意捲

五彩燴腸旺

曼波魚起舞

鴛鴦戲水

滿載而歸

山海戀

紫金橙之戀

●材料：有機山藥600公克、紫山藥200公克、酸菜600公克、豆芽菜200公克、里肌肉200公克、雞蛋400公克、太白粉100公克

●調味料：糖1小匙、醬油1小匙、胡椒粉1/2小匙、鹽1/2小匙

●作法：

- 1.白、紫山藥各切絲泡水。
- 2.酸菜前段切絲，後段切末備用。
- 3.豆芽菜去頭尾。
- 4.里肌肉切絲醃10分鐘。
- 5.里肌肉炒香再把(1)～(3)材料倒入一起拌炒，加調味料拌勻起鍋備用。
- 6.蛋液加入酸菜末拌勻，用平底鍋煎圓形蛋皮。
- 7.蛋皮包炒好的(1)～(4)材料，捲成條狀，切斜刀排盤。



五彩燴腸旺

- 材料：白山藥500公克、紫心地瓜300公克、酸菜梗300公克、豬小腸600公克、木耳2朵、紅蘿蔔半條、芥菜梗200公克、新鮮鳳梨半粒、薑適量
- 調味料：鹽1小匙、醬油少許、香油1/2小匙、胡椒粉1/2小匙、酒1/2小匙
- 作法：
 1. 白山藥、紫心地瓜、酸菜梗均切丁。
 2. 豬小腸洗淨備用。
 3. 木耳、紅蘿蔔、芥菜切斜片，川燙一下，鳳梨切片，薑切絲備用。
 4. 蛋、太白粉打散，加入(1)拌勻，灌到豬腸裡，蒸20分鐘，放涼切約2公分長。
 5. 材料(3)炒一下加調味料，勾芡淋在(4)上。



曼波魚起舞

- 材料：曼波魚600公克、酸菜600公克、香菇100公克、紅蘿蔔200公克、豆蓆100公克、芹菜50公克、洋蔥50公克
- 調味料：鹽1小匙、太白粉100公克、香油1/2小匙、蠔油1小匙、油1匙、胡椒粉1/2小匙
- 作法：
 1. 曼波魚剁碎備用。
 2. 酸菜梗切成5公分長寬燙熟，香菇1朵對切燙熟，紅蘿蔔切成4片薄片。
 3. 豆蓆、芹菜、洋蔥均切丁，和曼波魚加太白粉一起拌勻，取一小塊壓扁成小圓狀，煎兩面熟，再依序將(2)料中的香菇、酸菜梗夾在紅蘿蔔片裡，淋上勾芡即可。



鴛鴦戲水



●材料：紫心地瓜600公克、南瓜600公克、地瓜粉500公克、太白粉200公克、糯米粉100公克、白豆沙300公克、水餃皮600公克

●調味料：糖200公克

●作法：

1. 紫心地瓜、南瓜分別蒸熟搗成泥，加入糖、太白粉、糯米粉、地瓜粉揉成團。
2. 取(1)小部分和白豆沙揉在一起當內餡。
3. 其餘材料分成小塊，包入內餡，捏成形蒸熟。

滿載而歸

●材料：小長條青木瓜5粒、山藥300公克、豬絞肉300公克、太白粉200公克

●調味料：鹽1小匙、醬油1小匙、香油1小匙、酒1/2小匙

●作法：

1. 木瓜去皮，對切，挖空內部備用。
2. 把挖出的木瓜切丁和絞肉、山藥丁、太白粉、調味料拌勻放回木瓜裡，蒸30分鐘取出裝飾排盤。



山海戀

- 材料：山藥600公克、曼波魚300公克、蛤蜊300公克、蒜頭30公克、油1小匙、水8杯
- 調味料：鹽1小匙、香油1/2小匙、酒1/2小匙
- 作法：
 1. 山藥切片。
 2. 曼波魚切片川燙。
 3. 蛤蜊洗淨備用。
 4. 蒜頭整粒炸一下。
 5. 將水煮滾丟入蒜頭熬15分鐘。
 6. 將(1)~(3)一起倒入煮15分鐘，加入調味料即可。



紫金橙之戀

- 材料：紫心蕃迷你湯圓200公克、南瓜迷你湯圓200公克、柳橙8粒、吉利丁60公克、水3杯
- 調味料：糖50公克
- 作法：
 1. 柳橙切開壓汁，橙皮挖淨備用，湯圓煮熟備用。
 2. 水煮開加入糖、吉利丁，離火加入橙汁、湯圓倒入橙皮模型放涼。

殿

軍

【新秀地區農會休閒園區經營班A隊】

◎陳建貴·楊麗珠·潘美淑

酸菜捲

金幣輝煌

曼波茴香

綠野仙蹤

淮山燴三鮮

波霸養生湯

香蕉船

酸菜捲

- 材料：酸菜600公克、雞胸肉200公克、木耳100公克、金針菇80公克、辣椒50公克、薑30公克、紫菜6片、土司6片、蒜頭10公克
- 調味料：糖5公克、胡椒粉3公克、鹽1/4茶匙
- 作法：
 1. 酸菜洗淨去尾部切成絲狀，川燙備用。
 2. 雞胸肉洗淨川燙，撕成絲備用。
 3. 木耳洗淨切絲備用。
 4. 金針菇洗淨切段備用。
 5. 熱油鍋，蒜頭、薑爆香，再放入(1)(2)(3)(4)料，拌調味料備用。
 6. 土司去邊，放入(5)料捲起，再以紫菜包好即可。





金幣輝煌

●材料：芋心地瓜400公克、黃心地瓜300公克、紅心地瓜300公克、麵輪100公克、芋圓粉200公克、太白粉100公克、芹菜50公克、香菜30公克、紅蘿蔔20公克、香菇20公克

●調味料：鹽1/4茶匙、胡椒粉2公克

●作法：

1. 地瓜去皮切片蒸熟壓成泥，加入芋圓粉及太白粉揉勻切成小塊搓圓後，壓扁川燙備用。
2. 熱油鍋香菇爆香，加入紅蘿蔔、麵輪，加入少許水，以鹽及胡椒粉調味再放入(2)料、芹菜、香菜炒熟即可。



曼波茴香

●材料：曼波魚620公克、魚漿200公克、香蔥10公克、紅蘿蔔20公克、香菇30公克、荸薺50公克、茴香30公克、苦瓜150公克

●調味料：鹽1/2茶匙、胡椒粉2公克、糖3公克、香油少許、太白粉2公克、油5cc

●作法：

1. 曼波魚洗淨後切成丁狀，川燙後備用。
2. 紅蘿蔔、香菇、荸薺，切成丁狀備用。
3. 苦瓜洗淨切成圓形去子備用。
4. 茴香洗淨切末備用。
5. 魚漿加入(1)(2)料加入鹽、糖、胡椒粉調味攪拌備用。
6. 將(5)料放入苦瓜中蒸熟裝盤。
7. 適量的水煮滾，加鹽、酒、茴香末勾芡，滴入3~4滴香油，再淋於苦瓜即可。





綠野仙蹤

- 材料：山蘇500公克、培根2條、油炸花生150公克、小魚乾100公克、辣椒50公克、蒜頭30公克
- 調味料：鹽1/4茶匙、糖1/4茶匙、酒10cc

- 作法：
 1. 山蘇洗淨切段川燙後，冷卻備用。
 2. 熱油鍋將蒜頭爆香，放入培根、小魚乾炒香，再加入山蘇、辣椒，加入鹽、糖、酒調味，之後起鍋。

淮山燴三鮮

- 材料：白色淮山300公克、紫色淮山300公克、透抽150公克、蒜頭10公克、薑10公克、蝦仁100公克、海參100公克、青椒50公克、蔥30公克、辣椒10公克
- 調味料：鹽1/2茶匙、烏醋1/4茶匙、糖2公克、酒5cc

- 作法：
 1. 淮山去皮洗淨切條川燙備用。
 2. 透抽、蝦仁、海參去腸泥、內臟洗淨切花川燙備用。
 3. 青椒去子洗淨切成菱形。
 4. 熱油鍋蒜頭、薑、蔥段爆香，放入青椒、辣椒拌炒，再加入(1)(2)料加入調味料即可。



波霸養生湯

- 材料：木瓜約500公克、小排骨300公克、紅棗8粒、當歸1小片、枸杞10公克
- 調味料：鹽1/4茶匙、酒10cc
- 作法：
 1. 將木瓜去皮去子洗淨切塊備用。
 2. 排骨洗淨川燙，加入湯鍋中與木瓜、紅棗、當歸小火煮20分鐘。
 3. 再加入少許鹽、枸杞、酒，水滾即可。



香蕉船

- 材料：蘋果6個、芭蕉6根、酥炸粉500公克、沙拉油半鍋
- 調味料：番茄醬適量
- 作法：
 1. 芭蕉去皮切半備用。
 2. 酥炸粉加水調成麵糊備用。
 3. 熱油試油溫，再將芭蕉沾滿麵糊油炸到金黃即可。(油溫用竹筷插入油鍋，起氣泡即可)
 4. 沾番茄醬更為美味。



軍 殿

【新秀地區農會休閒園區經營班B隊】

◎陳櫻美·歐淑梅·蔡淑美

何首烏土豆豬腳

綠野曼波

梅燒鮭魚頭

紫酥翠玉瓜

干絲如意

淮山養生雞

圓融蜜芋心

何首烏土豆豬腳

- 材料：土豆300公克、豬腳1000公克、何首烏4公克、當歸2公克、黃耆4公克、枸杞4公克
- 調味料：醬油100公克、甜菊10片
- 作法：
 - 1.豬腳川燙去毛洗淨。
 - 2.加土豆悶煮20分鐘。
 - 3.再加入何首烏加當歸加醬油、甜菊。
 - 4.水量以淹過食材為適量。
 - 5.悶煮25分鐘，關火悶15分鐘即可。



綠野曼波

● 材料：曼波魚600公克、山蘇
150公克、薑絲1公克、
蔥段1公克

● 調味料：沙拉油5公克、米醬
20公克

● 作法：

1. 山蘇川燙後冰鎮排盤備用。
2. 油鍋爆薑絲、蔥段及米醬炒香，加入曼波魚爆炒(加點水)。



梅燒鮭魚頭

● 材料：鮭魚頭300公克、苦瓜
150公克、薑絲1公克

● 調味料：香菇蠔油10公克、沙
拉油10公克、紫蘇梅
3顆、梅汁10公克

● 作法：

1. 苦瓜去子切塊，熱開水川燙備用。
2. 沙拉油熱鍋，煎鮭魚頭，油爆紫梅，置入苦瓜。
3. 放薑絲、梅汁、香菇蠔油加水(淹過食材)。
4. 悶煮10分鐘起鍋盛盤。



紫酥翠玉瓜

- 材料：青木瓜600公克、紫梅汁100公克
- 調味料：鹽20公克、二號砂糖10公克
- 作法：
 1. 木瓜去皮去子洗淨切片。
 2. 用鹽20公克殺青。
 3. 以開水去鹽。
 4. 加10公克糖拌勻。
 5. 放入梅汁冰鎮。
 6. 置入木瓜盅。

干絲如意

- 材料：酸菜50公克、山藥50公克、山蘇50公克、木瓜50公克、芭樂50公克、蘋果50公克、彩椒50公克、蒟蒻絲50公克、苜蓿芽50公克、芝麻5公克、葡萄乾50公克
- 調味料：優酪乳60公克、優格40公克
- 作法：
 1. 山蘇、酸菜川燙冰鎮備用。
 2. 蘋果、山藥泡在加鹽的礦泉水。
 3. 其它材料切絲備用。
 4. 10種食材拌勻，最上層加入芝麻、葡萄乾。
 5. 最後淋上優酪乳及優格。



淮山養生雞

- 材料：牧草雞100公克、紫山藥300公克、紅棗6顆、枸杞20公克、養生包1包、薑絲1公克
- 調味料：鹽5公克、養生酒5公克
- 作法：
 1. 適量水煮滾，加入養生包，置入紅棗、枸杞、薑絲、鹽。
 2. 加入牧草雞煮20分鐘。
 3. 山藥置入煮10分鐘，滴5公克養生酒，煮1分鐘起鍋即可。



圓融蜜芋心

- 材料：芋心地瓜300公克、黃金地瓜300公克、甜菊50公克
- 調味料：二號砂糖300公克
- 作法：1100cc水加300公克糖攪拌溶解，後置入地瓜煮20分鐘，置入甜菊即可。



創意獎

金針明蝦捲



●材料：金針60公克、草蝦6尾、綠蘆筍110公克、紫菜3張、千張3張、麵粉少許、麵包粉少許

●調味料：梅醬、番茄醬、素蠔油

●作法：

1. 將草蝦煮熟去殼，綠蘆筍煮熟，金針川燙備用。
2. 將麵粉加水做成麵糊備用。
3. 鋪上紫菜、千張，再加草蝦、綠蘆筍、金針作成捲狀，沾麵糊、麵包粉，炸成金黃色，待涼切半即可。

鮮炒碧玉筍

●材料：碧玉筍225公克、金針40公克、香菇40公克、辣椒少許、薑少許、豬肉少許

●調味料：油少許、鹽少許

●作法：碧玉筍切段，薑、肉切絲燴炒。



海上花

- 材料：海石花150公克、鳳梨半顆
- 調味料：糖225公克
- 作法：
 1. 海石花加水熬成濃稠狀加糖。
 2. 鳳梨打成汁過濾，再加(1)中混勻。
 3. 裝入器皿中冷卻後冷藏即可。



【鳳榮地區農會 A 隊】

◎李林彩琴·沈鳳春·徐瑞妙

高纖牧草筍

- 材料：肉絲150公克、牧草筍300公克、紅辣椒1條、大蒜片3粒
- 調味料：油少許、鹽1小匙、醬油少許、酒少許、太白粉1小匙
- 作法：
 1. 肉絲加入醬油、酒、太白粉，醃好備用。
 2. 起油鍋爆香大蒜片，加入肉絲大火迅速翻炒，加入牧草筍及調味料，再炒片刻即可起鍋。





木瓜蛤蜊湯

- 材料：青木瓜300公克、冬瓜300公克、雞腿1支、蛤蜊6粒、薑片3片
- 調味料：鹽少許、油少許
- 作法：加適量水煮開，先放雞腿煮5分鐘後，放入冬瓜、木瓜、蛤蜊，煮20分鐘即可。

【鳳榮地區農會 A 隊】

◎吳阿霞·游秀英·羅鳳蘭

欣欣向榮

- 材料：洛神花8朵、地瓜150公克、水梨少許、蘋果少許
- 調味料：糖適量
- 作法：
 1. 洛神花先醃製備用。
 2. 將地瓜蒸熟，搗成泥再加水梨、蘋果、美奶滋拌勻放入洛神花即可。



黃金飯

●材料：飯400公克、南瓜200公克、香菇100公克、青豆仁100公克、蓮子100公克

●調味料：鹽1小匙、蒜3片、蝦仁5隻

●作法：

1. 南瓜做成南瓜盅，蒸20分鐘，放涼。
2. 挖出的南瓜切丁。
3. 調味料爆香後，放入南瓜丁、米、香菇、青豆仁及蓮子煮熟。
4. 將煮熟之材料加入南瓜盅內，再蒸10分鐘即可。



【花蓮市農會家政班】

◎陳瑞禎·張惠珍·梁慶玉

香椿口袋壽司

●材料：香椿適量、油條2條、松子適量、米3杯、油豆腐皮6個

●調味料：油少許、鹽少許、香油少許

●作法：

1. 香椿洗淨，擦乾切末備用。
2. 米3杯煮好待冷，再拌入油條、松子及調味料，與(1)拌勻，後裝入油豆腐皮內擺盤即可。



洛神花醉雞



- 材料：雞腿2隻
- 調味料：酒少許、洛神花醬1碗
- 作法：
 1. 雞腿除骨洗淨。
 2. 洛神花醬加雞腿肉入鍋蒸熟，待冷切片擺盤。

【冬山鄉農會家政班】

◎吳素花·張秋子·陳麗雅

金玉滿堂

- 材料：新鮮金棗300公克、里肌肉300公克、鳳梨片3片、小番茄12顆、蘆筍8支
- 調味料：蜂蜜1大匙、金棗醬1大匙、白醋2大匙、糖2大匙、鹽少許、胡椒粉少許
- 作法：
 1. 金棗、小番茄對切、鳳梨片、蘆筍切丁備用。
 2. 里肌肉切菱形，用鹽、胡椒粉調味，加上雞蛋醃5分鐘沾上調好的太白粉與麵粉，待回軟再沾乾麵粉抓圓球，入油鍋將肉球炸熟備用。
 3. 鍋內放半杯水，加入剩餘之調味料煮開，待汁濃稠放入金棗，金棗醬、小番茄、鳳梨片、蘆筍拌炒勾薄芡、淋於肉球上。



火樹銀海

- 材料：冬瓜900公克、火龍果3顆、雞胸肉50公克、雞蛋白8個、紅蘿蔔半條、高湯3杯
- 調味料：鹽1小匙、味精1/4茶匙、胡椒粉1/4小匙、胡椒粉1/4小匙、酒少許、太白粉少許
- 作法：
 1. 火龍果對切，果肉挖除，留殼待用。
 2. 雞胸肉剁成泥，加入鹽、味精、太白粉拌勻，冬瓜去皮切片，以大火蒸40分鐘，蒸熟壓成泥。
 3. 雞蛋白打發成凝結狀，灑上太白粉備用。
 4. 將高湯煮沸加入冬瓜泥、雞肉泥及胡椒粉及酒微煮再加入發泡之蛋白快速拌炒，並勾薄芡，裝入火龍果盅並灑上紅蘿蔔屑。



茶香白玉

- 材料：豆腐3塊、素馨茶少許、魚漿100公克、紅蘿蔔半條
- 調味料：鹽少許、太白粉少許
- 作法：
 1. 素馨茶葉取1匙壓碎，用開水泡開，將茶葉切細絲連茶水備用。
 2. 豆腐壓泥，加入魚漿、調味料、素馨碎茶葉，做成圓球灑上紅蘿蔔屑，放入蒸籠蒸熟，取出排於盤上。
 3. 泡開的茶葉絲連茶水勾薄芡淋上即可。



活動剪影



發行人：侯福分

總編輯：沈聰明

執行編輯：朱雅玲·劉瑋婷

輔導機關：行政院農業委員會

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段

150號

網址：<http://www.hdais.gov.tw>

電話：(03)8521-108

設計印刷：雁山彩色印刷有限公司

(03)8322-989

出版日期：中華民國93年12月出版

第1版 第1刷 500本



展售書局：

- 國家書坊台視總店/台北市八德路三段10號B1 (02) 25781515轉643
- 三民書局/台北市重慶南路一段61號 (02) 23617511
- 五南文化廣場/台中市中山路6號 (04) 22260330
- 新進圖書廣場/彰化市光復路177號 (04) 7252792
- 青年書局/高雄市青年一路141號3樓 (07) 3324910

ISBN 986-00-0007-7



9 789860 000078

GPN : 1009305030

工本費：新台幣200元