

序

行政院農業委員會為因應國外農特產品對台灣農業及農村所產生的衝擊與挑戰，因而加強推廣安全優質地方農特產品，以凸顯地方產業特色及提高地方農特產品知名度，希望藉由「發展地方料理計畫」，研發具地方特色之田園料理，以整合豐富農村資源，帶動休閒農業發展，並創造農業相關產業之附加價值。為配合計畫的需求，本場於94年10月25日辦理「花蓮區發展地方農特產品料理競賽」活動。

本場執行發展地方料理計畫已第3年，積極推廣花宜地區安全優質鄉土農特產品，透過舉辦各類烹藝交流競賽活動，激發地方農特產品多樣化且具創意的烹調方式，展現出花宜地區不同特色的安全優質農特產品獨有的風味，以提升國人飲食生活品質並促進推廣健康的飲食文化。

地方農特產品料理競賽乃使用花宜地區時令的農特產品為食材，並強調「少油、少糖、少鹽、高纖」之烹飪原則，且以「衛生、適量、均衡」為料理之首要訴求，製作出充滿地方風情的五菜一湯一點心的美饌饗宴，並發揮每一種農特產品食材獨特之創意。在競賽過程中，參賽者透過精巧手藝將地方農特產品製作出秀色可餐之宴客料理，希望將製作出之料理美食能由家庭推廣拓展至休閒農場成為地方料理美餐。本輯之誕生即是此次地方料理競賽各隊參賽者精心之作，皆是一時之選，特彙編成冊以提供各界學習運用傳統鄉土食材之參考，並讓消費大眾瞭解健康飲食文化，以達推展健康、安全、優質地方農特產品之目標。

期望本輯之發行能帶動花宜地區好山好水所蘊育出優質安全農特產品為食材之多元化利用熱潮，並結合地方產業文化特色，創造出充滿地方風情之經典美饌。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 侯 福 分 謹識

中華民國九十四年十二月

冠軍

花蓮市農會家政班

梁慶玉、邱貴美、張惠珍

1.青絲鮮味.....



2.情人的滋味.....



3.福氣圓滿.....



4.繽紛花園.....



5.展翅高飛.....



6.蘆薈雞養生湯.....



7.竹香紫玉.....



冠軍

青絲鮮味



材料：

吳郭魚560公克、
小黃瓜50公克、
青蔥少許、
薑5片、
紅辣椒1條

調味料：

番茄醬60公克、
蠔油60公克、
砂糖40公克、
檸檬汁少許、
酒少許、
白醋25公克

作法：

1. 魚洗淨，在魚頭下1公分處斜切斷，魚尾上3公分處取魚片，再將魚片切成6片，分別切花捲起。
2. 小黃瓜切絲燙過備用。
3. 調味料調勻備用。
4. 水煮滾後放青蔥、薑片、酒，再下魚片燙熟，排在小碟子上，淋上調味料。
5. 最後將小黃瓜絲放在魚捲上即可。

冠軍

情人的滋味



材料：

雞胸肉600公克、
酸菜300公克、
金針10公克、
筍300公克、
胡蘆干100公克、
薑200公克、
木瓜600公克、
韭菜花少許

調味料：

沙拉油15公克、
糖30公克、
醋30公克、
太白粉少許、
香油少許、
鹽少許

作法：

1. 將材料洗淨切條，各取一條用胡干綁成一把〈柴把〉川燙備用。
2. 木瓜切成盅，韭菜花川燙備用。
3. 起油鍋，先下薑絲後加柴把與糖、醋一起拌炒，再用太白粉水勾芡，滴入香油後即可放入木瓜盅。

冠軍

福氣圓滿



材料：

豬後腳1000公克、
當歸1片、
黑棗100公克、
枸杞40公克

調味料：

酒240公克、
水240公克、
鹽2茶匙

作法：

1. 豬腳洗淨以鹽、120公克酒醃1小時備用。
2. 當歸1片、黑棗100公克、枸杞40公克備用。
3. 將作法1.、2.及120公克酒、水裝入耐熱袋中蒸2小時即可。

冠軍

繽紛花園



材料：

苜蓿芽600公克、
紫色高麗菜150公克、
無毒豆苗150公克、
紫色山藥150公克、
白色山藥150公克、
無毒紅蘿蔔
150公克、
素肉鬆150公克、
春捲皮5張、
紫菜5張

調味料：

美奶滋30公克

作法：

1. 山藥及紅蘿蔔去皮切條，紅蘿蔔燙過，紫色高麗菜洗淨切絲及其他材料洗淨瀝乾備用。
2. 將所有材料分成5等份。
3. 將春捲皮為鋪底，鋪上紫菜後先放入主材料再加美奶滋，捲起切段擺盤即可。

冠軍

展翅高飛



材料：

雞翅260公克、
紅糟150公克

調味料：

鹽、糖少許

作法：

紅糟、雞翅加入調味料拌勻，
再入鍋約蒸30分鐘即可。

冠軍

蘆薈雞養生湯



材料：

雞肉650公克、
蘆薈150公克、
蘿蔔40公克、
香菇40公克、
枸杞少許

調味料：

鹽5公克、
酒5公克

作法：

1. 雞肉洗淨川燙備用。
2. 將雞肉、蘆薈放入燜燒鍋燜煮20~30分鐘後，再加入調味料、枸杞即可。

冠軍

竹香紫玉



材料：

芋頭600公克、
糯米粉600公克、
竹葉20張、
香菇40公克、
菜脯150公克、
蝦仁35公克、
紅蔥頭35公克、
絞肉150公克

調味料：

砂糖少許、
蠔油少許、
胡椒粉少許

作法：

1. 芋頭去皮切薄片，蒸熟後混成泥再和糯米粉一起搓成米糰備用。
2. 香菇泡軟切丁，菜脯洗淨，蝦仁泡過，紅蔥頭去皮切丁。
3. 鍋子燒熱放入絞肉炒香，再依序放紅蔥頭、蝦仁、菜脯炒香當餡料。
4. 將糯米糰分成12等份，包入餡料，用竹葉捲起，以環帶綁緊，蒸10分鐘排盤即可。

亞軍

吉安鄉農會家政班

萬淑芬、王鳳美、古春汝

1. 焗烤杏鮑菇



2. 高麗過山捲



3. 甜菊菠蘿魚球



4. 彩虹蝦鬆



5. 香草植物捲



6. 南瓜濃湯



7. 吉野三兄弟



焗烤杏鮑菇



材料：

牛番茄6顆、
杏鮑菇100公克、
透抽30公克、
蝦仁30公克、
洋蔥少許、
巴西里少許

調味料：

鹽、黑胡椒、
橄欖油各適量

白醬：

奶油2湯匙、
麵粉3湯匙

作法：

1. 將牛番茄內部挖空備用。
2. 杏鮑菇切薄片，灑上少許鹽、黑胡椒，略烤一下。
3. 白醬：奶油冷鍋加熱加入麵粉慢火炒香，再加入水攪拌均勻備用。
4. 起鍋將洋蔥、蝦仁、透抽、杏鮑菇丁、黑胡椒分次下鍋炒香加入白醬。
5. 將牛番茄填入9分滿的醬料，在表面上鋪滿起士烤至金黃色，最後灑上少許巴西里即完成。

亞軍

高麗過山捲



材料：

高麗菜200公克、
紫色高麗菜200公克、
過溝蕨菜300公克、
熟芝麻少許

調味料：

柴魚1包、
蠔油、香油、糖、
鹽各適量

作法：

1. 用少許鹽和油將高麗菜和過溝蕨菜川燙撈起過冷水。
2. 川燙好的高麗菜取6片的葉子備用。
3. 將過溝蕨菜加少許香油、鹽、芝麻拌勻入味備用。
4. 先取一片高麗菜鋪底、第二層紫色高麗菜、第三層鋪過溝蕨菜，最後將食材如同捲壽司一般捲起。
5. 最後將高麗菜捲切斜段，鋪盤。
6. 將柴魚加水熬煮20分鐘，將柴魚撈起，加入蠔油、糖略煮入味，起鍋灑上少許香油，淋在高麗菜捲周圍即可。

甜菊菠蘿魚球



材料：

鯛魚550公克、
花椰菜200公克、
鳳梨150公克、
蛋一個、
甜菊少許、
麵粉適量

調味料：

番茄醬、糖、醋、
鳳梨汁、香油
各適量

醃料：

酒、鹽、太白粉少
許

作法：

1. 鯛魚切斜片拌入醃料，內部捲入鳳梨沾上麵粉蛋液入60度油鍋炸至金黃色。
2. 花椰菜川燙過冰水備用。
3. 將花椰菜和炸好的魚捲擺盤。
4. 把調味料下鍋加入鳳梨略煮，起鍋前勾薄芡加點香油淋在食材撒上少許甜菊即完成。

亞軍

彩虹蝦鬆



材料：

萵苣80公克、
蝦仁30公克、
芋頭50公克、
紅蘿蔔50公克、
芹菜50公克

調味料：

胡椒粉、鹽、糖、
香油各少許

作法：

1. 萵苣剪成5公分圓形，以冰鎮方式備用。
2. 蝦仁加少許酒約醃5分鐘後撈起備用。
3. 將芋頭、紅蘿蔔、芹菜切小丁備用。
4. 起油鍋，將作法2.、3.炸酥撈起後乾炒，再加入胡椒粉、糖、鹽。
5. 起鍋前加少許香油放涼盛入萵苣上即可。

亞軍

香草植物捲



材料：

芋頭120公克、
小黃瓜50公克、
紅蘿蔔50公克、
美奶滋60公克、
苜蓿芽100公克、
紫菜3張、
潤餅皮3張、
迷迭香少許

調味料：

奶油、奶水、糖、
鹽適量

作法：

1. 將芋頭切片入蒸籠蒸25分鐘，取出壓泥加入奶油、奶水、糖揉成團。
2. 紅蘿蔔切條川燙，小黃瓜切條備用。
3. 將迷迭香剁碎加入美奶滋中攪拌均勻。
4. 取一片潤餅皮上面放一層紫菜，再鋪一層適量的芋泥，把食材如包壽司一樣一樣捲起切片即可排盤上桌。

亞軍

南瓜濃湯



材料：

南瓜300公克、
哈密瓜1顆、
洋蔥200公克、
蝦仁30公克、
透抽30公克、
芹菜少許、
洋菇80公克、
火龍果1顆、
海苔絲少許、
香菜少許

調味料：

水1200公克、奶水
、奶油、黑胡椒、
白胡椒、鹽、糖各
少許

作法：

1. 奶油冷鍋加熱加入麵粉，慢火炒香再加入480公克水攪拌均勻備用。
2. 南瓜切薄片入蒸鍋蒸熟取出壓泥備用。
3. 洋蔥、蝦仁切丁、洋菇切片、透抽切細條備用。
4. 起鍋加入少許奶油爆香，拌入白醬、奶水加720公克清水慢火熬煮5分鐘。
5. 起鍋後撒上少許芹菜、海苔絲，再置入哈密瓜盅即可。

亞軍

吉野三兄弟



材料：

吉安米200公克、
芋頭180克、
海苔粉少許、
黑白芝麻少許

調味料：

糖、醋、奶油、奶
水、鹽各適量

作法：

1. 將芋頭切片，入蒸鍋約蒸25分鐘，取出壓泥加入奶油、奶水、糖揉成團。
2. 把米洗好入鍋蒸熟加糖、醋、水趁熱攪拌均勻放涼備用。
3. 將放涼的壽司米搓成相同大小的丸子，沾裹黑白芝麻、海苔，形成三色丸子，最後將芋泥搓小圓點綴在丸子上即可。

亞軍

員山鄉農會家政班

黃惠貞、尤素蓮、張淑淨

1. 火樹蝦球盅



2. 番茄燒



3. 鳳花排骨



4. 三彩小卷南瓜盅



5. 肉醬豆腐紅燒魚



6. 茶壺川翅盅



7. 翡翠香蘭



火樹蝦球盅



材料：

火龍果3個、
草蝦仁300公克、
蘋果120公克、
罐頭水蜜桃300公克、
蘆筍100公克、
櫻桃65公克、
香菜少許

調味料：

美奶滋65公克

作法：

1. 火龍果切半去肉、蘋果切丁、水蜜桃切丁，蘆筍切尾段備用。
2. 草蝦仁燙熟備用。
3. 草蝦、蘋果、水蜜桃、蘆筍放入火龍果後淋上美奶滋。

亞軍

番茄燒



材料：

小番茄50公克、
絞肉250公克、
蛋110公克、
玉米粉1湯匙、
蔥少許、
薑少許、
蒜少許、
香菜少許

調味料：

醬油1茶匙、
高湯3湯匙、
糖1/2茶匙、
太白粉1/2茶匙、
麻油1/2茶匙

作法：

1. 薑、蔥、蒜切細末備用，小番茄洗淨備用。
2. 蛋一個加玉米粉1湯匙拌成蛋糊備用。
3. 絞肉加入鹽、蛋汁、水少許、玉米粉拌勻加入薑、蒜末做肉餡備用。
4. 將肉餡包入小番茄輕輕搓擠為小肉圓狀，再沾蛋糊下油鍋炸3分鐘撈出備用。
5. 調味料下鍋煮成稠狀，將炸好番茄球切半灑上香菜即可。

亞軍

鳳梨排骨



材料：

排骨450公克、
小鳳梨3個、
洋蔥100公克、
青椒100公克、
紅椒100公克、
黃椒100公克、
鳳梨片100公克

調味料：

地瓜粉5湯匙、米
酒、香油、沙拉油
、白醋各適量

作法：

- 1.排骨拌米酒、糖醃30分鐘。
- 2.醃好排骨沾上地瓜粉入油鍋炸置金黃撈起。
- 3.再起油鍋放入排骨加入青椒、紅椒、黃椒、鳳梨、白醋、洋蔥煮熟後，置入小鳳梨盅，即可。

亞軍

三彩小卷南瓜盅



材料：

小卷120公克、
花枝漿300公克、
小黃瓜60公克、
火腿140公克、
紅蘿蔔60公克、
南瓜1顆

調味料：

鹽2茶匙、
水2茶匙、
奶油2茶匙、
糖1茶匙、
太白粉適量

作法：

1. 小卷清洗去除外膜內臟和眼睛。
2. 將小黃瓜、火腿、紅蘿蔔切條狀和花枝漿一起放入小卷肚內蒸5分鐘即可（切片排盤）。
3. 南瓜刻花取出果肉蒸熟備用。
4. 將小卷頭及南瓜泥和調味料同煮勾芡倒入南瓜盅內。

亞軍

肉醬豆腐紅燒魚



材料：

辣肉醬300公克、
豆腐150公克、
豆腐鯊魚肉600公克、
貝殼6個、
青蔥50公克

調味料：

醬油、米酒、太白粉、香油、水
各適量

作法：

1. 辣肉醬加水拌勻備用。
2. 豆腐少許、米酒、醬油加入太白粉勾薄芡備用。
3. 將作法1.、2.放入魚肉後約煮20~30分鐘，起鍋前加入蔥淋上香油。
4. 再盛入貝殼中即可。

亞軍

茶壺川翅盅



材料：

雞翅550公克、
紅棗35公克、
干貝80公克、
銀杏30公克、
枸杞少許、
小茶壺6個

調味料：

鹽適量、
米酒3湯匙、
高湯1800cc

作法：

1. 茶壺洗淨備用。
2. 雞翅川燙取出備用。
3. 將所有材料放入茶壺內加入調味料，放入蒸籠約蒸30分鐘即可。

翡翠香蘭



材料：

七葉蘭300公克、
蒟蒻粉30公克

調味料：

冰糖適量

作法：

1. 七葉蘭洗淨加水打成汁過濾備用。
2. 將七葉蘭汁加入冰糖、蒟蒻粉煮開拌勻。
3. 置入高腳杯待涼，即可食用。
4. 置入冰箱冷藏風味更佳。

季軍

冬山鄉農會

藍基萬、沈淑惠、藍新

1. 梔子黃金飯



2. 紫蘇鮮蝦蒸



3. 芝麻木瓜酥



4. 香椿山藥炒



5. 枸杞雞肉捲



6. 綠莧銀魚羹



7. 繽紛酒釀圓



季軍

梔子黃金飯



材料：

糯米240公克、
梔子粒40公克、
乾蝦仁3湯匙、
蒜頭少許、
油蔥酥少許

調味料：

鹽、油、水適量

作法：

1. 將梔子粒煮成水。
2. 糯米用梔子水煮熟備用。
3. 少許油爆香蒜頭、乾蝦仁、油蔥酥，加入少許水、鹽燜煮2分鐘。
4. 將作法3. 拌入作法2. 中拌勻即完成。

季軍

紫蘇鮮蝦蒸



材料：

蝦子450公克、
蔥、薑、辣椒、
紫蘇葉各少許

調味料：

鹽適量、紫蘇酒3
湯匙

作法：

1. 將蔥、薑、辣椒、紫蘇葉切絲備用。
2. 蝦子洗淨剖開，排於蒸盤上，加鹽入鍋中蒸熟。
3. 起鍋後加入調味料及紫蘇酒即可。

芝麻木瓜酥



材料：

麵粉120公克、
蛋50公克、
芝麻20公克、
木瓜200公克

調味料：

細糖適量

作法：

1. 將材料加入一點水調成糊狀備用。
2. 木瓜刨絲備用。
3. 將作法1.、2. 拌勻後再加入細糖。
4. 將油加熱至160℃，再將木瓜糊分成塊狀，炸至金黃色即可。

季軍

香椿山藥炒



材料：

香椿20公克、
山藥210公克、
甜脆豌豆100公克、
魚板20公克、
彩椒100公克、
紅蘿蔔50公克、
玉米筍50公克

調味料：

鹽、香油、太白
粉各適量

作法：

1. 將香椿切細末備用。
2. 彩椒、紅蘿蔔、山藥、玉米筍切片，與甜脆豌豆、魚板川燙後加入鹽稍煮。
3. 再加入香椿末勾薄芡，灑上香油盛盤。

枸杞雞肉捲



材料：

雞腿550公克、
枸杞30公克

調味料：

鹽、胡椒粉各適量

醬汁：

鹽、酒、香油各適量

作法：

1. 將雞腿去骨醃入調味料30分鐘後備用。
2. 枸杞與淋汁的調味料一起燒開待涼備用。
3. 取一張保鮮膜置底，雞腿肉攤開後捲起，外層再用保鮮膜捲起，入鍋中大火蒸20分鐘取出，稍涼後切片排盤，再淋上淋汁即可食用。

季軍

綠莧銀魚羹



材料：

綠莧葉200公克、
銀魚100公克、
魚板80公克、
蛋50公克、
薑絲少許

調味料：

鹽、太白粉各
適量

作法：

1. 魚板切條備用。
2. 將水煮開放入薑絲、魚板、銀魚煮3分鐘。
3. 用太白粉勾薄芡，加入蛋花。
4. 將洗好的綠葉下鍋煮開，盛碗即可。

季軍

繽紛酒釀圓



材料：

糯米粉200公克、
蛋50公克、酒釀、
枸杞各少許

調味料：

糖適量、太白粉
少許

作法：

1. 將糯米粉加水搓成圓形狀，再用滾水煮熟，稍微浸泡冷水備用。
2. 將糖、水拌勻，再勾薄芡加入蛋花、酒釀、枸杞。
3. 將煮好湯圓加入作法2. 即可食用。

季軍

鳳榮地區農會

吳阿霞、蔡敏玲、翁日蘭

1. 粉色白玉.....



2. 蜜排骨.....



3. 烤肉串.....



4. 絲絲入扣.....



5. 山路.....



6. 菇菇湯.....



7. 心太軟.....



季軍

粉色白玉



材料：

蓮藕600公克、
洛神花100公克、
絞肉150公克、
壽司皮1張

調味料：

糖、鹽各少許

作法：

1. 蓮藕去皮浸泡切片後川燙備用。
2. 將絞肉加糖拌勻，再加入調味料，捏至彈性後，搓小糰再壓扁備用。
3. 將洛神花以小火煮30分鐘，再加入蓮藕片後撈起。
4. 2片蓮藕中加入作法2.，再用壽司皮圍圈，放入油鍋炸熟後排盤即可。

季軍

蜜排骨



材料：

排骨600公克

調味料：

糖、醬油、酒、
胡椒粉、蜂蜜、
芝麻各少許

作法：

1. 排骨洗淨，加醬油少許醃10分鐘。
2. 將排骨起油鍋，炸至金黃。
3. 將糖、蜂蜜加水、胡椒粉、酒、排骨一起煮至湯汁，收乾放入芝麻即可。

烤肉串



材料：

甘蔗300公克、
培根200公克、
豬肉300公克

調味料：

油、糖、太白粉
、醬油膏、甜辣
醬各少許

作法：

1. 甘蔗切成中條狀。
2. 將培根斜繞於甘蔗條上，豬肉也相同作法備用。
3. 再烤至金黃即可。

季軍

絲絲入扣



材料：

剝皮辣椒200公克、
金針150公克、
芝麻少許、
薑各少許

調味料：

香油、醋、糖各
少許

作法：

1. 將金針川燙及剝皮辣椒剝絲後備用。
2. 將金針、剝皮辣椒、薑加入調味料後拌勻，灑上芝麻即可。

山路



材料：

黃豆600公克、
火龍果45公克、
石膏粉少許

調味料：

糖、沙茶醬、醬
油膏、橄欖
油各少許

作法：

1. 黃豆浸泡12小時備用。
2. 將調味料拌勻後，放入6個小碟子備用。
3. 黃豆瀝乾放入調理機打至細柔後加水煮開，再用紗布過濾成為豆漿。
4. 石膏粉以50cc溫水溶解後，放入豆漿輕輕用木匙攪動數次，再蓋上鍋蓋熄火，靜置15分鐘後，放入模型內用重物除水。
5. 將倒置在小碟子，再各放一片火龍果。

季軍

菇菇湯



材料：

金針菇100公克、
生香菇100公克、
鴻喜菇100公克、
雞翅300公克、
枸杞10公克、
黃耆10公克、
參鬚4公克、
黨參4公克

調味料：

鹽少許

作法：

1. 雞翅川燙備用。
2. 枸杞、黃耆、參鬚、黨參放入鍋中先煮20分鐘後取出藥材。
3. 加入雞翅約煮20分鐘，再加入金針菇、生香菇、鴻喜菇約煮5分鐘後加鹽即可。

心太軟



材料：

紅棗100公克

調味料：

糯米粉2湯匙、
糖3湯匙

作法：

1. 紅棗去籽備用，糯米粉加水搓成小糯米糰放入紅棗內。
2. 起油鍋後加入糖，再用小火約煮20分鐘後即可。