



創意料理

優勝作品

圖文：林妙娟

《上將梨盅》

材 料：梨子 6 粒、雞腿 2 支、蛤蜊、淮山、枸杞、人參鬚各少許

調味料：鹽、酒各少許

作 法：1. 梨子去皮挖出果肉成盅狀，雞腿剁小塊川燙備用。
2. 取陶鍋加入雞腿、淮山、枸杞及人參鬚燉 1 小時，加入蛤蜊續燉 7 分鐘。
3. 將燉好之雞湯加入梨子中，再加上少許梨子入蒸籠蒸 1 分鐘即可。

宜蘭縣 三星地區農會 美莉屋創意美食工坊