

# 目錄

## 芋仔甘藷

紫晶Q圓湯 . . . . . 4

紫晶菜包 . . . . . 5

芋仔諸餅／芋仔甘藷粥 . . . . . 6

## 山苦瓜

山苦瓜炒魚乾 . . . . . 7

蛋香燒山苦瓜 . . . . . 8

五味燴苦瓜 . . . . . 9

花蓮原味湯 . . . . . 10

涼拌山苦瓜 . . . . . 11

山苦瓜酸菜湯 . . . . . 12

## 山蘇花

魚香山蘇花 . . . . . 13

沙拉山蘇花 . . . . . 14

素鮮山蘇羹 . . . . . 15

山蘇花沙茶牛肉 . . . . . 16

蝦仁炒山蘇花 . . . . . 17

山蘇燴三鮮 . . . . . 18

## 藤心

藤心香雞湯 . . . . . 19

藤心鮮湯／涼拌藤心 . . . . . 20

藤心排骨湯／  
枸杞藤心排骨湯 . . . . . 21

紅燒藤心 . . . . . 22

家鄉藤心結湯 . . . . . 23

箭筍 . . . . . 24

豆瓣箭筍 . . . . . 24

箭筍炒肉絲 . . . . . 25

臘味箭筍 . . . . . 26

醬爆箭筍 . . . . . 27

紅糯米 . . . . . 28

紅糯香飯 . . . . . 28

鹹香糯／桂花香糯 . . . . . 29

五福紅粥 . . . . . 30

三角粿／雙味麻糬 . . . . . 31

紅糯粽 . . . . . 32



發行人：侯福分  
 編輯：林妙娟、鄭明欽  
 撰稿及食譜研發：林妙娟  
 發行單位：台灣省花蓮區農業改良場  
 中華民國八十八年五月