

山之味

蕨菜炒薑絲

材料：蕨菜1斤、薑絲、鹽、油2湯匙。

做法：起油鍋，爆炒薑絲，再放入蕨菜，用大火速炒即可食用。

來源：田園中

食用部份：取葉子末端嫩部

儲存方法：置冰箱保存

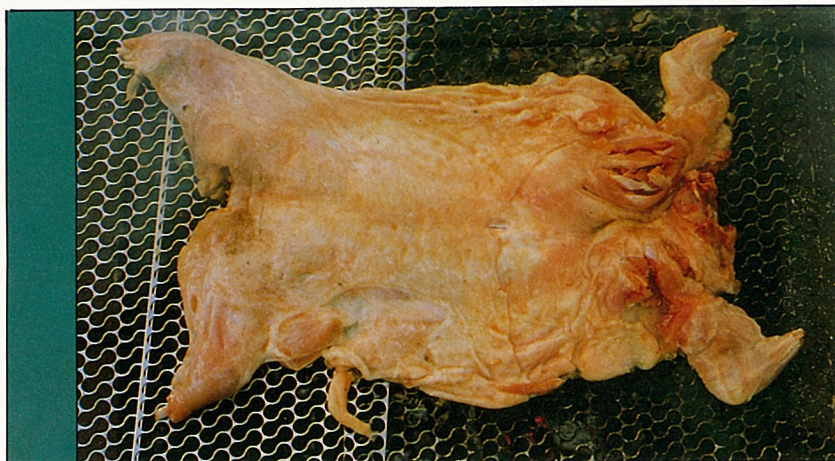


烤兔肉

材料：野兔1隻、薑、鹽。

做法：①將野兔去皮、內臟洗淨後，用薑汁、鹽抹勻備用。

②將野兔置烤架上，用木炭火慢慢烤成金黃色，直至完全烤熟即可。



小米黏飯

材料：小米2碗。

做法：①小米洗淨，放入鍋內。

②鍋內加6碗水，將小米煮半乾後，改小火，並用木棒反覆攪拌，至完全煮熟即可。

※攪拌不但可防止燒焦，又可增加小米的黏性。

來源：田野或山坡地

盛產期：每年6～8月份。

食用部份：小米顆粒碾白。

儲存方法：置乾爽通風處。

