

93年度台中區發展地方料理 經典美饌烹藝競賽 冠軍食譜

資料提供／張惠真 台中區農業改良場

清竹鮮蝦佐南瓜醬



材 料

竹筍600公克、草蝦仁100公克、菠菜30公克、南瓜100公克、龍鬚菜50公克、洋芋絲20公克

調味料

南瓜高湯2杯、料理酒1湯匙、蛋清1個、砂糖1湯匙、鹽少許、橄欖油適量

作 法

- 1.竹筍放入雞湯中，以中火煮20分鐘後，取出去皮。
- 2.將竹筍肥厚的部份削成薄片狀捲菠菜，蝦漿捲成條柱狀。
- 3.其餘的竹筍部份加入雞湯及蝦漿攪打成泥，以2張水餃皮對包成6個餃子。
- 4.洋芋絲放入溫油中炸過備用。
- 5.南瓜醬鋪底，竹筍卷擺成長柱狀，支撐在餃子上。
- 6.龍鬚菜和洋芋絲裝飾。

田居秋菇鬆



材 料

杏鮑菇150公克、香菇150公克、磨菇150公克、馬蹄150公克、竹筍丁150公克、紅甜椒100公克、美生菜200公克。

調味料

蔬菜高湯1/3杯、料理酒1小茶匙、薄鹽醬油1小茶匙、砂糖1小茶匙、橄欖油少許。

作 法

- 1.將杏鮑菇、香菇、磨菇、馬蹄、竹筍、紅甜椒等食材切成小丁狀。
- 2.以橄欖油將上述食材翻炒，再以少許高湯、料理酒、薄鹽醬油、砂糖調味，炒熟後放至湯匙中。
- 3.以美生菜包起食用。

農莊元氣山藥盅



材 料

白山藥200公克、紫山藥200公克、南瓜、地瓜150公克、毛豆仁100公克、枸杞50公克、洋芋150公克、起司棒數條。

調味料

蔬菜高湯1杯、植物性鮮奶油1/3杯、植物性吉利丁2湯匙、鹽少許。

作 法

- 1.先將白山藥、紫山藥、南瓜、地瓜清洗去皮，每樣食品分開蒸熟，攪打成泥，過濾後取出降溫。
- 2.把植物性吉利丁加少許清水，隔水加熱。
- 3.把1.食材每樣分開，加入蔬菜高湯和植物性鮮奶油調味，再以同樣方式攪拌均勻。
- 4.將食材放入容器中，顏色分明，放涼後，置於冰箱冷藏，待其結凍即可。

珍蔬煎羊排&養生五穀雜糧煲仔飯



材 料

小羊肩排200公克、五穀雜糧200公克、有機糙米200公克、松子仁50公克、南瓜仁50公克、迷迭香30公克、蝦夷蔥50公克。

調味料

枸杞蔬菜高湯1/3杯，橄欖油1茶匙。

作 法

- 1.將有機糙米及五穀雜糧快速沖洗2-3次，勿用力搓洗，糙米、五穀雜糧和枸杞蔬菜高湯以1：1：1.2水量的比例浸泡約45分鐘後放入鍋爐中，以強火煮沸再轉小火，將飯翻鬆，讓多餘的水份蒸發掉，使米飯更香Q可口。
- 2.小羊肩排以橄欖油煎至個人喜好熟度，平鋪在糙米飯上。再將松子仁、南瓜仁倒入，加上迷迭香、蝦夷蔥即告完成。

繽紛花園紅麴糕



材 料

薄麵皮100公克、地瓜150公克、芝麻50公克、紅麴米糕100公克、巧克力30公克、酒釀櫻桃30公克。

調味料

紅麴1湯匙、酒釀1湯匙、覆盆子醬2茶匙、奇異果醬2茶匙、砂糖8湯匙、水2.5湯匙。

作 法

- 1.地瓜去皮清洗並蒸熟後，攪拌成泥。
- 2.將紅麴米糕、酒釀隔水蒸熟。
- 3.在薄麵皮上分別鋪上地瓜泥、紅麴米糕、芝麻，重覆四次。
- 4.捏成菊花型後，以烤箱烤約15分鐘。
- 5.覆盆子醬、奇異果醬畫花邊，酒釀櫻桃圍邊裝飾。
- 6.菊花蕊鋪上一顆櫻桃，再灑上糖粉即完成。

珍菇素煲湯



材 料

香菇100公克、鮑魚菇50公克、草菇50公克、薑少許、高湯1800cc、冬瓜600公克。

調味料

鹽適量、胡椒粉少許。

作 法

- 1.菇類切丁與冬瓜薄片、薑片放入高湯中，煮2小時調味即可。

台中市東籬農園

參賽人員：唐坤隆、林圳松、黃世慶

地 址：台中市西屯區西平南巷6-6號

電 話：04-2465 6888