

創意料理 優勝作品



蒜泥九孔

材 料：九孔 12 個、蔥 1 支、薑 1 塊、蒜頭 4 瓣、辣椒 1 條、冰塊適量

調味料：醬油、糖各 1 湯匙、醋 1 茶匙、太白粉適量

作 法：1. 將洗淨後之九孔川燙，撈起用涼水沖涼，再加入冰塊冰鎮。

2. 將蔥、薑、蒜頭及辣椒切末，與調味料拌勻。

3. 九孔排於盤上，再淋上拌勻之調味料即可。

花蓮縣 豐濱鄉公所 新社海產店



五彩海洋

材 料：三星蔥 600 公克、檳榔花 120 公克、鮮蝦 120 公克、紅椒 1/2 個、黃椒 1/2 個、香菇 5 朵

調味料：高湯 1 杯、鹽、米酒、太白粉各少許

作 法：1. 鮮蝦去殼、頭，燙熟後置入冰水中備用，檳榔花以沸水燙過沖冷水備用。

2. 青蔥洗淨切段，甜椒、香菇切條狀備用。

3. 起油鍋爆香青蔥後，加入檳榔花、香菇、甜椒及調味料，快炒一下即可起鍋。

宜蘭縣 三星地區農會 福美餐廳