



滿堂彩

★材料：山藥 120 公克、木瓜 120 公克、柚子 1 個、毛豆 80 公克、白果 80 公克、白木耳 80 公克、辣椒 1 條、蔥 1 支、青江菜 1 把、調味料(鹽 1 茶匙、太白粉、香油各少許)

★做法：

1. 山藥、木瓜切丁川燙，毛豆川燙，白木耳泡水，蔥、辣椒切段，柚子去皮剝出果肉備用，青江菜川燙圍邊。
2. 起油鍋爆香蔥、辣椒，放入所有材料拌炒數分鐘，起下，再下芡即可。

花蓮縣 新秀地區 田媽媽活力坊 製作



柚吉柚利

★材料：柚子 1 個、雞胸肉 300 公克、木瓜 300 公克、熟花生少許、香吉士 2 個、辣椒 1 條、蒜頭 3 瓣、調味料(鹽、魚露、檸檬汁各少許)。

★做法：

1. 柚子撥皮去膜、去籽，撕成絲粒狀備用，雞胸肉切絲略醃軟水煮熟備用。木瓜去皮、籽，切絲後加鹽香吉士洗淨，蒂部切開作為蓋子，將果肉取出壓汁備用。
2. 熟花生、蒜頭拍碎，辣椒切絲備用。
3. 將柚子絲粒拌合雞胸肉絲、木瓜絲、辣椒絲、蒜頭等裝入果盅內，並鋪撒碎花生。

宜蘭縣 泰雅風味餐 製作