文旦創意料理　優勝作品

圖文：林妙娟



柚惑草蝦

材料：草蝦 300 公克，柚子 1 個，沙拉醬、巧克力米各少許，小黃瓜 1 條。

做法：

1.鮮蝦去腸泥燙熟後，去殼放涼備用，柚子剝皮果肉切丁備用。

2.將鮮蝦及柚子輕輕拌勻，放入黃瓜裝飾的盤中，擠上少許沙拉醬，並灑上巧克力米即可。

花蓮縣　玉溪地區農會家政班　製作



香柚拌蕨草

柚子 1 個，過貓 300 公克，辣椒 1 條，紅柚 1 個，鹽適量。

1.柚子皮洗淨切絲，醃至入味，泡水約一天去苦味，紅柚去果肉，留皮當容器。柚子榨汁 1/2 杯，辣椒切絲，過貓川燙。

2.起油鍋爆香柚子皮，加入所有材料及調味料拌炒，起鍋前淋上柚子汁。

3.將紅柚皮入蒸籠蒸 10 分鐘取出，再填入所有材料即可。

宜蘭縣 冬山鄉農會田媽媽班　製作