

臺東區 養生保健植物餐烹藝競賽夏季組冠軍食譜

菜名：事事如意捲

材料：馬齒莧600g、紅龍果300g、南瓜300g、紫山藥300g、澱粉皮12張、塔塔醬及酸黃瓜末各少許。

製作方法：

- ①馬齒莧洗淨切段川燙後冰鎮備用。
- ②紅龍果、南瓜、紫山藥切條川燙後冰鎮備用。
- ③澱粉皮鋪平將所有主材料放在澱粉皮上，灑上酸黃瓜末捲起沾醬。

馬齒莧的故事：

馬齒莧為什麼又叫豬母奶？原來是昔日飼養豬，除了蕃薯、豬菜（地瓜葉）、樹薯外，有時因食量太大不敷所需，只好以長得肥厚多汁的馬齒莧充數。豬仔愛吃，成效益彰。因而有此稱。

參賽選手：林鳳玉、林秀妹



菜名：鄉土野味

材料：昭和草1000g、蒜、糖、辣椒及醋各少許。

製作方法：

- ①先將昭和草洗淨切段川燙後冰鎮備用。
- ②先將蒜爆香後加入調味料拌勻，把湯汁淋上裝盤的昭和草上即可。

昭和草的故事：

關於昭和草傳入臺灣的方式，傳說是當年日本為提供在臺日軍食糧，而利用飛機自空中撒下種子繁衍而成，時值日本昭和年間所以稱昭和草。由於其可做野菜充饑，而被命名為饑荒草或救荒草，民眾也感於上天賜草食之恩澤，亦名神仙菜，蘭嶼人則依葉形而稱飛機草。昭和草質柔軟美味且多汁是野菜中之上品，味似茼蒿亦得山茼蒿之名，是值得向您推薦的佳餚。

