

臺東區農特產健康盒餐競賽 創意組冠軍

■參賽單位/選手：池上鄉農會－大地飯店/徐月鑾、黃月娟

盒餐名稱：樂活米鄉盒餐

作法：

①飛上枝頭：

- 1-1 花枝洗淨剝膜，切段刻花備用。
 - 1-2 起水鍋放入花枝氽燙至熟RO純水冰鎮。
 - 1-3 蒜、薑爆香三色豆炒至入味依序放入調味料起鍋沾醬即可。
- (沾醬：薑末、蒜末、糖、白醋、烏醋)

②蘆筍拌鹹蛋：

- 2-1 鹹蛋蛋黃、蛋白分開磨細備用。
- 2-2 蘆筍、紅蘿蔔洗淨切段起水鍋氽燙冰鎮備用。
- 2-3 起油鍋放入蛋黃爆香至起泡放入蒜頭蘆筍紅蘿蔔蛋白煸炒再入些許鹽拌炒均勻擺盤即可。

③池中美人腿：

- 3-1 茭白筍洗淨切長段加鹽水去澀味約20分鐘後瀝乾起水鍋氽燙冰鎮備用。
- 3-2 Q梅去籽切碎白話梅熱水泡開去籽切碎(梅子水保留)。
- 3-3 十加糖、醋、薑、辣椒即可。

④涼拌過貓：

- 4-1 厥類洗淨切段起水鍋氽燙待涼取出瀝乾戴手套壓成球型備用。
- 4-2 球型厥類淋醬汁白芝麻菜柴魚即可。

⑤鳳還巢：

- 5-1 馬鈴薯洗淨去皮切粗段蒸熟。
- 5-2 雞翅去骨醃入味切開包入培根及全



熟馬鈴薯放入蔥段牙籤裹緊固定後炸熟。

- 5-3 起鍋放入辣豆瓣醬、蒜末爆香續加入蕃茄醬、辣油、醬油、醋、酒、太白粉芡芡再放入雞翅燒開即可。
- 5-4 起鍋放入油及鹽煸炒豆芽菜、紅蘿蔔、西洋芹墊底盤裝飾備用。
- 5-5 雞蛋煮熟後剝殼雕飾成小鳥造形盤飾。

(吳菁菁 089-325110轉820)