



日光水岸情

冠軍

左岸埔巧媳婦

材 料

黃金筍(綠竹筍) 800g、鹹蛋2粒、辣椒少許、韭菜少許、甘藷絲200g

調 味 料

油1匙

做 法

1. 竹筍煮熟去殼及粗纖維，切成約5公分長、1公分寬柱狀筍條，尾端切成細絲狀較易入味。
2. 鹹蛋、辣椒及韭菜切成碎末。
3. 甘藷絲炸好放入中間即可。
4. 起鍋將鹹蛋、辣椒及韭菜爆香，加入竹筍拌炒即可，起鍋排盤。



食用時以海苔包上竹筍及甘藷絲風味更佳。



柚香醇竹梅

冠軍

左岸埔巧媳婦

材 料

白米300g、櫻花蝦20g、蝦子60g、蘆筍20g、黃金筍(綠竹筍) 300g、絞肉50g、柳松菇20g、紅蔥酥10g、香菇5g、絲瓜300g

調 味 料

樹梅汁50g、百香果汁50g、柚子醬少許

做 法

1. 白米煮成飯，分別加入樹梅汁和百香果汁，拌勻備用。
2. 絞肉加入黃金筍末(綠竹筍)、櫻花蝦、紅蔥酥、香菇丁，拌炒成肉燥。
3. 百香果飯放入模型底層，再依序放入竹筍、櫻花蝦、肉燥，最後加入樹梅飯壓成型。
4. 絲瓜薄片，取綠色外皮燙熟，取蝦子、蘆筍、柳松菇、黃金筍燙熟。
5. 取絲瓜片捲入蝦子、蘆筍、柳松菇、黃金筍淋上柚子醬即可。



五色鮮蔬捲

冠軍

左岸埔巧媳婦

材 料

高麗菜300g、金針菇50g、紅蘿蔔50g、甘藷葉100g、黃金筍(綠竹筍)300g、
木耳50g、柳松菇50g

調 味 料

鹽1匙、XO醬50g

做 法

1. 將高麗菜、甘藷葉洗淨，川燙備用。
2. 黃金筍(綠竹筍)、紅蘿蔔、木耳均切絲，金針菇、柳松菇切段，爆炒XO醬。
3. 高麗菜鋪平，地瓜葉擺平，再將做法2材料擺放在上面，捲起即可。
4. 排盤時可斜切擺放，更增添色彩。



芙蓉佐珍珠

冠軍

左岸埔巧媳婦

材 料

干貝120g、黃金筍(綠竹筍)600g、南瓜500g、洋蔥150g、蝦仁100g、板油50g、紅蘿蔔200g、鮮奶油100g

調 味 料

鹽1匙、胡椒1/2匙、酒1匙、奶油50g、水500g

做 法

1. 干貝打平，黃金筍(綠竹筍)煮熟，取下端較平處，約4-5公分厚，再用模具印出柱狀。
2. 南瓜去皮切丁，洋蔥切丁，蝦仁和板油打成泥，紅蘿蔔切丁備用。
3. 奶油爆香，加入洋蔥、南瓜、紅蘿蔔和水，熬成濃湯，起鍋打成泥，加入鮮奶油和鹽。
4. 做法1剩餘之黃金筍(綠竹筍)切丁，加入蝦仁泥、胡椒粉、酒調味，用干貝包起來蒸8分鐘。
5. 取高腳杯內放入一塊黃金筍柱(做法1)，再放上干貝球(做法4)，淋上南瓜濃湯(做法3)即可。



芋飯飄香

亞軍 飛鳳傳情米點坊

材料

白米200克、芋頭200克、乾香菇75克、蝦米、絞肉

調味料

蒜頭、香蔥、鹽1匙

做法

1. 白米洗淨泡水20分鐘。
2. 芋頭去皮切丁過油備用，乾香菇泡軟切丁備用。
3. 蒜頭、香蔥切細爆香加入香菇丁小火慢炒至熟即可。
4. 做法2、3材料和白米一起拌勻放入電子鍋煮熟。
5. 煮好的飯稍放涼，以模具壓出造型排盤即可。



里肌養生木瓜湯 **亞** **軍** 飛鳳傳情米點坊

材 料

青木瓜300克、里肌肉50克、水1200cc、紅棗10個、當歸2片、枸杞少許

調 味 料

適量

做 法

1. 青木瓜削皮去籽切塊。
2. 里肌肉切塊狀，熱水川燙去血水備用。
3. 水1200cc煮開後，將青木瓜、里肌肉、紅棗、當歸、枸杞放入，文火慢煮50分鐘，加入適量的鹽即可食用。



五彩繽紛

亞軍

飛鳳傳情米點坊

材料

小紅番茄6顆、小黃番茄6顆、蘆筍、紫色、白色山藥各100克、黃色甜椒1/4個

調味料

番茄汁100cc、梅汁少許、冰糖少許

做法

1. 蘆筍切段、白色山藥切條，川燙，冰鎮備用。
2. 小番茄頭尾切掉，川燙，冰鎮，去外皮，挖出番茄裡面的籽（備用），番茄肉保留。
3. 做法1材料穿入做法2材料，置於盤中。
4. 紫色山藥及黃色甜椒切成小丁狀備用。
5. 調味料加入做法4及番茄籽，煮滾後淋上即可。



苦盡甘來



飛鳳傳情米點坊

材 料

苦瓜200克、全瘦瘦肉100克、福菜50克、荸薺3個、青江菜6顆

調 味 料

太白粉1匙、鹽1匙

做 法

1. 苦瓜橫切成適當大小段狀，去籽川燙後備用。
2. 瘦肉剝碎、福菜切細、荸薺切丁，加入太白粉、鹽攪拌均勻盛入苦瓜之上蒸熟。
3. 青江菜整株對半切，洗淨後川燙備用。
4. 做法2、3取出排盤，做法2蒸出之湯汁調味後淋上即可。



快樂出航

季軍

活力健康農場

材 料

南瓜300g、新香米4杯、五花肉150g、蝦米2湯匙、香菇絲20g、紅蔥酥10g、月桃葉2片、水4杯

調 味 料

鹽1/2匙、胡椒粉1/2匙、橄欖油2匙、醬油3匙

做 法

1. 米泡水30分鐘後，洗淨瀝乾。
2. 南瓜去皮切丁，蝦米用溫水泡5分鐘、瀝乾，香菇絲泡軟。
3. 熱2匙油，依序放入香菇絲、紅蔥酥、蝦米、五花肉片炒香。
4. 放入米，加鹽、醬油胡椒調味炒勻。
5. 電鍋的內鍋先鋪月桃葉2片，再依序放入做法4材料，南瓜及水4杯開始煮飯。
6. 電鍋跳起，再繼續燜30分鐘。
7. 取適量南瓜飯盛入月桃船容器。



蔬卷飄香

季軍 活力健康農場

材 料

野薑花20朵、美生菜300g、紅蘿蔔300g、西芹300g、小黃瓜300g、蘋果300g、
 粿條6張、海苔6張

調 味 料

黑芝麻粉30g、花生粉50g、黃芥末沙拉

做 法

1. 紅蘿蔔去皮，西芹、小黃瓜切條狀；紅蘿蔔、西芹川燙；蘋果去皮切長條；野薑花洗淨去花蕊切絲；美生菜用手剝適當大小，將所有蔬果食材冰鎮於薄鹽水中備用。
2. 粿條、海苔切適當大小備用。
3. 取一張粿條並鋪上海苔片，依序放上野薑花、美生菜、鋪上花生粉再排入蘋果、紅蘿蔔、小黃瓜、西芹，擠上少許沙拉、黑芝麻粉。
4. 粿條慢慢捲起，稍用力捲緊實後，取出粿條卷切段擺盤即可。



出水芙蓉

季軍

活力健康農場

材 料

A(蓮子米豆腐)：蒟蒻凍粉40克、在來米200克、蓮子50g、紅蘿蔔200g、鮮奶400cc、水600cc
 B(涼拌三寶)：筍白筍100g、桃園一號黃肉甘藷100g、青椒100g

調 味 料

蘋果醋1匙、芝麻醬2匙、香油1匙、檸檬汁1匙

做 法

A：蓮子米豆腐作法：

1. 生米洗淨後加水浸泡六小時。
2. 泡軟的米、蓮子加水600cc、紅蘿蔔200g、鮮奶400cc放入調理機，以高速攪打至材料完全打細並用粗網目濾網過濾，取汁液總量1400cc備用。
3. 做法2加入蒟蒻凍粉攪拌均勻倒入鍋中，用小火煮至微微沸騰後，熄火倒入容器內，待降溫後移入冰箱冷藏二小時至凝固，將冷藏好的蓮子米豆腐切成塊狀備用。

B：涼拌三寶作法：

1. 筍白筍、甘藷、青椒切絲備用。
2. 筍白筍絲、甘藷絲、青椒絲川燙15秒迅速冰鎮以保持脆度。
3. 蘋果醋、芝麻醬、香油、檸檬汁調勻成和風醬備用。
4. 筍白筍絲、甘藷絲、青椒絲加入適量和風醬拌勻。
5. 蓮子米豆腐、涼拌三寶排盤裝飾。



抬頭挺胸

季軍

活力健康農場

材料

荷葉一張、有機青木瓜300g、去骨雞腿3支、陳年菜脯100g、蒜頭25公克、枸杞適量、薑一小塊、水5000cc、米酒200cc

調味料

鹽、冰糖適量

做法

1. 荷葉一張加水5000cc煮滾，去除荷葉留荷葉水備用。
2. 雞腿剁小塊，先在炒鍋內熱水川燙去血水。
3. 陳年菜脯洗淨切成小條狀，薑拍碎，木瓜切滾刀塊狀。
4. 上述材料加入雞腿、枸杞、蒜頭並加荷葉水、米酒200cc，煮滾後轉小火續煮50分鐘再燜10分鐘。

貼心小叮嚀

雞腿川燙去血水時，別煮熟喔！



清高氣爽時蔬捲

殿軍

金農田媽媽 (番薯姨)

材 料

紅心甘藷200公克、山藥200公克、德式香腸200公克、小黃瓜200公克、越式春捲皮6片

調 味 料

沙拉醬3大匙、優格醬3大匙

做 法

1. 紅心甘藷及山藥削皮洗淨後入蒸鍋蒸熟，取出，切長條備用。
2. 德式香腸汆燙至熟，撈起放涼備用。
3. 小黃瓜洗淨去籽切長條備用。
4. 取一泡軟春捲皮，放上甘藷、山藥、德式香腸、小黃瓜後，將所有材料包起呈春捲狀即可。
5. 美奶滋及優格醬拌在一起，食用時即為沾醬。



跳石布袋有乾坤

殿軍

金農田媽媽 (番薯姨)

材 料

跳石芋頭200公克、板豆腐200公克、蝦仁30公克、干貝30公克、鯛魚片30公克、白果30公克、鹽1匙、太白粉4大匙

調 味 料

柴魚高湯500cc、味醂25cc、醬油25cc、酒30cc

做 法

1. 芋頭削皮洗淨後切小塊蒸熟，再將豆腐一起壓成泥備用。
2. 蝦仁去腸泥洗淨，干貝、鯛魚片洗淨，以上材料皆撒上少許的鹽，再沾上薄薄太白粉放入180°C油鍋（中油溫）略炸過。
3. 白果滾水汆燙1分鐘後撈起備用。
4. 在小碗中鋪上保鮮膜，先放上芋頭豆腐泥，再放入做法2、3的材料，一起包裹成球狀，再撕下保鮮膜，沾上太白粉，入160°C油鍋（低油溫）炸至外皮酥脆即可瀝乾、盛盤。
5. 將所有醬汁混合煮開，淋在芋頭豆腐球上即可享用。



仙甜玉醴金盞盃



金農田媽媽 (番薯姨)

材 料

南瓜600公克、山藥100公克、木耳10公克、紅棗20公克、枸杞20公克

調 味 料

冰糖50公克、熱開水600cc

做 法

1. 取6顆小南瓜洗淨，切掉1/3段，將中間挖空後備用。
2. 山藥洗淨削皮切小塊，木耳、紅棗、枸杞洗淨泡水備用。
3. 將冰糖50公克與熱開水600cc調勻糖水備用。
4. 將做法2的材料倒入中空的南瓜內，再加入糖水至九分滿，放進蒸鍋蒸約30分鐘即可取出擺盤。



芙蓉出水

殿軍

桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

娃娃菜6顆、蛋6顆、海帶芽少許、枸杞

調 味 料

高湯1罐、鹽少許

做 法

1. 蛋5顆輕輕打散，加入600cc的高湯過濾，倒入蒸杯1/4杯蒸熟備用。
2. 川燙娃娃菜、枸杞。
3. 將1顆蛋打散煎成蛋皮，切成蛋絲備用。
4. 川燙好娃娃菜、枸杞、蛋絲、海帶芽，放在蒸好的蒸蛋上，加入高湯少許，回蒸5分鐘即可食用。



黃金養生飯



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

南瓜一個、五穀米（2杯）

調 味 料

鹽1/6匙、香油少許、胡椒粉少許、高湯150g

做 法

1. 五穀米泡水1小時瀝乾，加入高湯150g，放入電鍋煮熟備用。
2. 將南瓜雕刻去籽，入蒸籠到8分熟備用。
3. 將煮熟五穀飯，放入南瓜內，原雕刻之南瓜肉切丁鋪於上面，再放入蒸籠回蒸10分鐘。
4. 取出排盤即可趁熱食用。



時蔬香扇



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

白蘿蔔1條、秋葵3條、黃紅甜椒1/2粒、冬菇3朵、苦瓜1條、紅蘿蔔1/2顆、紫菜1張

調 味 料

高湯2匙（市售）、水4大匙、鹽少許

做 法

1. 白蘿蔔、紅蘿蔔用菜刀片成寬度約10公分的長薄片，冬菇和紅蘿蔔燙軟取出。
2. 白蘿蔔墊底，鋪上紫菜、紅蘿蔔捲起，和高湯1匙，水2大匙及少許鹽入蒸籠蒸好取出，切成高約1公分的薄片，排入盤中。
3. 秋葵、甜椒、冬菇切成大菱形，紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜切成菱形燙熟後過冰水保持色澤並備用。
4. 山苦瓜對半切開和高湯1匙、水2大匙及鹽少許，一同煮至入味取出，連同做法2、3排入盤中。
5. 將做法4再放入蒸籠蒸約1分鐘即可。



新香酪梨壽司

人氣獎 竹圍箸來飽

材 料

新香米12g、燒海苔6片、蝦卵一兩、酪梨1粒、蘿蔓葉12片(也可用生菜)

調 味 料

醬料：糖2g、醋2g、三島香鬆少許、沙拉1包、原味優格一瓶

工具：竹簾、保鮮膜、醬汁膠瓶

做 法

1. 將新香米蒸25分鐘，蒸熟後趁熱加入糖、醋攪勻備用，酪梨洗淨去皮，切成長9公分、寬2公分長條12條備用。
2. 竹簾平放，把壽司飯平鋪於海苔上加上蝦卵，抹平均於壽司飯，將保鮮膜攤開蓋在壽司飯上，翻轉至另一面，再將酪梨兩條、蘿蔓葉兩片放於海苔上加入沙拉、三島香鬆後捲至圓形，即可切成約4-5公分一段並排盤。
3. 少許酪梨加一瓶優格放入果汁機打泥，當成醬汁，裝入醬汁膠瓶。可充份利用巧思畫喜歡圖案做為盤飾，更可以讓壽司沾來食用，風味更美。



四季時蔬捲

人氣獎

田媽媽特有餐飲美食坊

材 料

主食材：高麗菜600g、甘藷300g 副食材：蘆筍200g、竹筍200g、紅蘿蔔200g

調 味 料

千島沙拉醬50g、薄荷葉6片、白沙拉醬50g

做 法

1. 將甘藷削皮後蒸熟，搗成泥狀。
2. 竹筍及紅蘿蔔切成寬0.5公分長條備用。
3. 高麗菜及所有副食材均燙熟後備用。
4. 攤開高麗菜，鋪上一層甘藷泥及副食材滾成條狀後切段，擠上沙拉當裝飾。



田園蔬果佐莎莎

人氣獎

芝農禧樂坊

材 料

牛番茄6顆、杏鮑菇300g、四季豆150g、紅蘿蔔50g、蘋果1顆、奇異果1顆、鳳梨片1罐

調 味 料

莎莎醬 番茄丁100g、鳳梨丁50g、檸檬汁半顆、洋蔥丁30g、蒜末20g、橄欖油1匙、鹽1/2匙、黑胡椒粒1/2匙、鳳梨汁1匙

做 法

1. 四季豆洗淨切段後，剖半去籽。
2. 杏鮑菇、四季豆、紅蘿蔔洗淨切絲川燙後，入冰水中泡至涼透，瀝乾備用。
3. 調味料充分拌勻做成莎莎醬，入冰箱冷藏1-2小時。
4. 牛番茄去蓋去籽，泡熱水去皮。
5. 蘋果、奇異果去皮後切丁，鳳梨片切成丁狀備用。
6. 牛番茄先加入做法5.之水果丁，再放入做法2.之三絲，最後淋上莎莎醬即可。



步步高昇

人氣獎

蘆農田媽媽烘焙坊

材 料

甘藷2條、小黃瓜2條、馬鈴薯1個、奇異果3粒、紅辣椒2支、五花肉片3片

調 味 料

梅醋少許、鹽1匙、糖1匙、香油少許、和風沙拉醬（柚子口味）、自製的紫蘇梅少許

做 法

1. 甘藷去皮、切塊、蒸熟，待涼後浸泡梅醋。
2. 馬鈴薯切細絲，泡水後，川燙加鹽、糖、蒜泥及辣椒絲拌勻備用。
3. 五花肉片川燙，待涼加入切碎的紫蘇梅及汁拌勻。
4. 小黃瓜用沸水燙過，過冰水，刨長條，包入做法3的肉片及做法2的馬鈴薯絲。
5. 奇異果洗淨，切片、放盤做底，放上做法1的甘藷塊、再放做法4包餡的小黃瓜片。
6. 食用時淋上和風沙拉醬（柚子口味）即可。



海棠酥



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

甘藷500g、中筋麵粉170g、低筋麵粉100g、酥油85g、奶油10g、水75g、甜椒粉5g、細砂50g、蛋白2個、沙拉油1000g

做 法

1. 中筋麵粉150g+酥油35g一起拌勻後鬆弛15分鐘再切割成15份。
2. 低筋麵粉100g+酥油50g拌勻後鬆弛15分鐘再切割成15份。
3. 中筋麵粉20g+奶油+甜椒粉及水少許拌勻後切割成15份搓圓
4. 細砂+甘藷500g一起拌勻後分成15份再搓圓。
5. 用做法1將做法2包起(油皮包油酥)，再壓平，捲起後再三折法。
6. 做法5壓平成圓形後內部抹上一層蛋白再將餡(做法4)包入縮扣摺成5片花瓣再整形花瓣上口各剪三刀、再將第一層花瓣抹上蛋白後往內對折壓緊。
7. 將做法3放置中間輕壓後，以80-100度低油溫炸至浮出油面即可。



春蠶吐絲



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

甘藷500g

調 味 料

起司100g、寒天粉5g、起司粉200g、糖粉100g、砂糖300g、肉桂粉5g、沙拉油1000g

做 法

1. 甘藷去皮洗淨後切片蒸熟。
2. 將做法1加入糖粉、寒天粉、肉桂粉揉勻。
3. 將做法2分割成約15g小團球後，包入少許起司，搓成橢圓形(像蠶蛹)。
4. 入鍋油炸至金黃色，取出後放入吸油紙上。
5. 砂糖入鍋加入少許水煮成糖漿後拔絲於盤上。
6. 將甘藷丸沾上起司粉後，排上糖絲上即裝飾完成。



脆片薯球

亞軍

竹東地區農會

材 料

甘藷900克、豬肉末110克、芹菜75克、脆甘藷片10片

調 味 料

鹽少許

做 法

1. 甘藷去皮，切下6片薄片，剩餘甘藷蒸熟備用。
2. 將甘藷薄片中溫火炸成脆甘藷片。
3. 芹菜切細粒(約0.2公分長)。
4. 豬肉末爆香，加入芹菜粒拌炒。
5. 將甘藷與芹菜肉末混合，加少許鹽調味，攪拌均勻，成為泥狀。
6. 將甘藷泥用挖冰淇淋的勺子做成球狀，放置於脆甘藷片上即成。

貼心小叮嚀

挑選甘藷以新鮮未發芽，用手掂量要有點沉重的感覺為佳



柑蜜黃金

亞軍

竹東地區農會

材 料

甘藷600克、香桔汁150克、麥芽190克、紫蘇葉10片、甘藷絲30條

調 味 料

麵粉10g、太白粉5g、水15g

(用來炸紫蘇葉及甘藷絲)

做 法

1. 甘藷去皮，蒸熟備用。
2. 將麥芽加入香桔汁，攪拌融解。
3. 將甘藷加入麥芽桔汁（做法2），用小火熬煮20分鐘，放涼後切塊狀排盤。
4. 盤飾：紫蘇葉及甘藷絲蘸少許粉漿（麵粉與太白粉混合），炸酥裝盤。

季軍

蘆農田媽媽烘焙坊

甜甜蜜蜜



做法

1. 甘藷洗淨，烤熟，冷卻後剝皮，壓成泥並過篩備用。
2. 將過篩的甘藷泥加入少許海鹽拌勻，再加入煉奶拌勻備用。
3. 將做法2甘藷泥以30g為一份，放入模型中，壓緊定型後脫模，放入大烤盤中，溫度約150度，烤5-8分鐘即可

材料

紅肉甘藷150g、黃肉甘藷 150g、
煉奶4g

調味料

少許海鹽

花開富貴

材料

塔皮：奶油75g、糖粉50g、
全蛋1個、低筋麵粉150g
甘藷餡：甘藷200g、火腿末30g、
芹菜少許

做法

- 塔皮：1. 奶油、糖粉拌勻，再慢慢加入全蛋攪拌，最後拌入過篩的低筋麵粉成麵團，拌壓均勻後，放入冰箱冰硬。
2. 將麵團取出，均分為10份，捍成0.3公分厚小圓餅，放入小派盤，用上火180度，下火150度的烤箱烤12-15分鐘即可，放涼備用。
- 內餡：1. 甘藷蒸熟，去皮，磨成泥，待涼加入火腿末及少許芹菜末，拌勻。
2. 將內餡做法1擠入塔皮內，放入180度的烤箱中烤6-10分鐘，即可。



殿軍

黃金蛋糕

耀輝米食點心坊

材 料

葵花油80g、細砂糖100g、全蛋2個、低筋麵粉200g、
泡打粉4g、鮮奶120g、甘藷300g、葡萄乾50g

做 法

1. 烤箱預熱：上火180/下火140℃。
2. 甘藷蒸熟後取1/2趁熱壓成泥，另1/2切丁備用。
3. 低筋麵粉 + 泡打粉過篩後拌勻備用。
4. 葵花油 + 細砂糖拌勻，雞蛋慢慢加入攪拌。
5. 將做法3取1/2，加入1/2鮮奶攪拌後，再把剩餘的1/2粉類及鮮奶加入拌均勻。
6. 最後拌入甘藷泥及甘藷丁和葡萄乾，再裝入模型紙杯中，即可入烤箱，烘焙時間25分鐘即可。



殿軍 地瓜捲心潤餅

寶聰牧場點心坊

材 料

紅色、黃色、紫色甘藷各200克、
潤餅皮2張、高苳1個、美乃滋1包
、小黃瓜2條

做 法

1. 先將甘藷切成寬1公分左右長條蒸熟備用。
2. 小黃瓜切成等寬條狀備用。
3. 潤餅皮攤平鋪上高苳再加上3色甘藷條、小黃瓜條各一，擠上美乃滋輕輕捲起即可。
4. 切成一口大小，排盤加上盤飾即可。

人氣獎 甘芝如餡

飛鳳傳情米點坊

材 料

黃色甘藷300克、紫色甘藷200克、甘藷粉100克、糯米粉25克、糖20克、芝麻少許

做 法

1. 甘藷削皮備用。
2. 內餡材料：黃色甘藷200克、紫色甘藷200克
切成條狀蒸熟備用
3. 外皮材料：甘藷100克薄片蒸熟，加糖及糯米粉搓揉成糰。
4. 做法3材料分成20等份，壓扁並桿成長條餅狀。
5. 將做法4之餅皮包住內餡材料，並沾上芝麻，以平底鍋低溫煎熟即可。

