

序言
Preface

歷經數千年的演變，中華美食從古人的茹毛飲血到現代的享受精緻美食，國人愈吃愈考究，烹調法逐漸以健康為主要訴求並兼顧視覺上的美感，少油、少鹽、少糖、高纖維的輕食料理蔚為風氣。

本場辦理的地方料理競賽即結合鄉土農特產及健康飲食觀，以高雄區（含高雄市、高雄縣、屏東縣、澎湖縣）農特產為主要食材，製作創意、均衡、易於推廣或具特色之鄉土料理。此次競賽特聘專業教師、美食專家及農政人員組成五人評審團，選出8組優勝佳餚，由專業攝影師拍照，以編印「地方特色料理食譜」提供給餐飲界及消費大眾參閱。

為豐富食譜內容，並由本場家政推廣人員以高雄145種稻研發米食餐點10道。希望國人能善用地農特產品，更期望能結合農村休閒產業，發揮產業飲食文化，提昇地方農特產品及料理之知名度，以活絡地方產業，帶動農村經濟繁榮。

這是一本集體的創作，對於所有經典美饌的製作者，忠心致謝，文中所述若有落失，尚祈不吝指正。

高雄區農業改良場 場長 黃昭良 謹識
中華民國96年12月

目錄

Contents



鳳凰美人腿	04	山海戀	16
五色壽喜鍋	05	共舞	16
夢幻米苔目	05	富貴之家	16
火焰溫泉蛋	05	豐收	17
蕃茄蟹肉紅	06	瓢瓜蒸排骨湯	18
地瓜X.O麵線	07	金盅鳳梨飯	18
青花菜濃湯	07	桑椹青木瓜	18
黃瓜東坡肉	07	翠玉涼光封	19
涼拌五蔬	08	牛蒡糙米袋飯	20
元氣一品湯	09	黃金炒飯	20
十穀炒飯	09	皇品小飯糰	20
素鰻魚	09	焗烤豬肉飯	21
虱目鮮蔬湯	10	茄汁飯蛋糕	21
翠玉鮮巧蝦	10	咖哩飯燒賣	21
五行彩飯梅	10	鄉村蔬菜粥	22
香碳烤肉捲	11	南瓜皮蛋瘦肉粥	22
明菇聚寶盆	12	虱目魚粥	23
漁夫三爭霸	12	海苔壽司	23
百比留芋香	12		
威化百哩香	13		
山藥文柚雞肉捲	14		
碧玉干貝蝦仁竹筍捲	14		
苦瓜虱目魚卷湯	14		
五穀雜糧雞肉南瓜盅	15		