



提供單位：甲仙地區農會 製作人：劉玉鳳、張真媛、穆緣

金碧粉絲



材 料：南瓜1/2個、米粉1包、香菇5朵、肉絲100公克、蝦仁100公克、青蔥3支

調味料：油3湯匙、鹽、醬油、胡椒粉少許

做 法：1. 米粉浸水泡軟，南瓜刨粗絲，香菇洗淨泡軟切細絲，青蔥切小段備用。
2. 蝦仁洗淨，用鹽醃下一。
3. 起油鍋，放入香菇及青蔥爆香，加肉絲及蝦仁炒一下，再放入南瓜絲拌一下，加水燜煮約5分鐘，放入米粉拌炒調味即可。

椰水封雞



材 料：椰子水2000公克、土雞半隻

調味料：鹽2湯匙

做 法：1. 土雞洗淨用鹽醃2至3小時後，放入煮開的椰子水裡，用小火煮20分鐘，熄火，蓋上鍋蓋浸泡30分鐘。
2. 取出泡冰水10分鐘，放入冰箱冰涼。
3. 取出剝成小塊入皿即可食用。