



季軍

## 美山・花海・Health

選個好天氣，與家人一起準備野餐盒。



## 美山·花海·Health

成功鎮農會 田媽媽台11線花田料理餐館

領隊 張慈惠 / 組員 張慈惠、張素華



台11線是依山面海的好地方，來到成功美山花海，一邊欣賞花團錦簇的美景，一邊遠眺太平洋上的藍天白雲，選個好天氣，與家人一起準備野餐盒。為了讓孩子吃得下料理更吃得到健康，餐盒裡有豐富營養價值的食材，讓小孩吃得美味又高興。以小米飯糰為主軸，有藜魚之合、參巴嘉年華，更用樹豆做成甜湯以及銅鑼燒。以「愛」為出發點，將小米與紅藜的傳統故事在野餐時間與家人分享，讓一天擁有許多回憶。野餐，不僅可以放鬆心情，更可以分享料理。下個週末再一起與家人野餐囉！





**材料 / 數量** 以單人份・公制單位計算

小米	30公克
起士	2片
白米	15公克
旗魚肉	20公克
鹽	少許

**做法**

1. 小米與白米放入電鍋煮熟後，再將起士片一起放入拌勻。
2. 旗魚用少許鹽醃漬後燙熟並壓成碎魚肉。
3. 將旗魚碎魚肉包入於拌勻的作法1中捏成圓形即可。



YAMI 鴨米

**材料 / 數量**

紅藜	20公克
鬼頭刀魚片	30公克

**調味料**

米酒	少許
白胡椒粉	少許
醬油	少許
糖	少許

**做法**

1. 將紅藜用熱水燙過後撈起備用。
2. 將鬼頭刀魚排以調味料醃入。
3. 將醃漬過的鬼頭刀魚排沾上紅藜，用少許油煎熟即可完成。



藜魚之合



參巴嘉年華

#### 材料 / 數量

巴參菜	20公克
雞蛋	2顆
飛魚卵	10公克

#### 調味料

麻油	少許
鹽	少許
白胡椒	少許

#### 做法

1. 20公克的巴參菜洗淨後，燙熟撈起拌入麻油備用。
2. 蛋打散後加入鹽、白胡椒及飛魚卵煎成蛋皮。
3. 作法1燙熟的巴參菜放入作法2的蛋皮中捲起來切成小段即可。



嘖嘖甜湯

#### 材料 / 數量

黑樹豆	160公克
蜜鳳梨	100公克

#### 調味料

地瓜粉	1杯
糯米粉	0.7量杯
太白粉	3大匙
水	1/3量杯
冰塊	適量

#### 做法

1. 泡過一晚的樹豆煮熟後搗碎成泥，拌入調味料拌勻揉成團後，切成小塊狀捏成圓形入滾水煮熟後撈起。
2. 將煮熟後的樹豆圓拌入蜜鳳梨中，再加入300毫升的涼水中，也可加入少許冰塊。