

夏日的午宴

普門中學

領隊 吳博智 / 組員 鄭清嶸、高志翔



身為外縣市的愛料理人，非常喜愛臺東土生土長的在地美食，野菜的青脆，穀物的風味，實在難以忘懷，然而透過這次的比賽機會，我們利用臺東在地食材交織出具特殊故事的料理，忘記憂愁的活力紅藜忘憂捲；素食者也能食用，兼具健康美味的人參菜素煎餃；清爽風味無負擔的玫瑰茄健康穀福袋；初戀般酸酸甜甜滋味的初戀果磚水果茶，將他們一同放入野餐盒中，搭配臺東好水好山，享受野餐的樂趣。除了讓更多人認識臺東的作物，看見臺東的美，也能讓出外打拼的臺東人，在品嚐到不一樣的創作料理時，同時回味家的味道。





活力紅藜忘憂捲

材料 / 數量 以單人份・公制單位計算

里肌肉	三片
紅藜	50公克
赤道櫻草	25公克
金針花	一份三根
紅蘿蔔	10公克一條
鳳梨心	10公克一條
芝麻醬	5大匙

做法

1. 紅藜乾炒並蒸熟。
2. 川燙金針花、紅蘿蔔至熟，赤道櫻草川燙數秒即可撈起泡水至涼。
3. 將里肌肉片鋪平放赤道櫻草，抹上芝麻醬再放上紅蘿蔔條、金針花、鳳梨心即可捲起。
4. 捲好肉卷後沾蒸熟的紅藜即可入烤箱(150°C/150°C)烤15分鐘即可完成。



人參菜素煎餃

材料 / 數量

巴參菜葉	50公克	乾香菇	15公克
麵粉	2杯	醬油	1.5大匙
水	1杯	胡椒	1小匙
筍丁	20公克	糖	4小匙
紅蘿蔔丁	20公克	鹽	3小匙

做法

1. 巴參菜打成汁備用。
2. 1杯滾水加入2杯麵粉揉成麵糰。
3. 再加入巴參菜汁揉至光滑，用扣碗蓋住醒麵10分鐘。
4. 筍子、紅蘿蔔、香菇切丁，並燙熟。
5. 香菇下鍋爆香後，加入筍丁、紅蘿蔔丁炒香加入醬油、胡椒、糖、鹽拌炒均勻。
6. 將巴參菜麵團取出切12公克/個，桿平後包入炒好的餡料及巴參菜。
7. 入鍋煎至焦香倒入麵粉水蓋上蓋子，煮6分鐘即可。

材料 / 數量

蛋	2顆	洛神花	15公克
太白粉	1大匙	蒜頭	1顆
水	3大匙	醬油	1大匙
紅藜	20公克	胡椒	2小匙
小米	8公克	洛神花汁	6大匙
白米	15公克	蔥	2根
樹豆	8公克		

做法

1. 蛋液及太白粉水混合過濾備用，煎成蛋皮備用。
2. 將小米、白米、紅藜、樹豆蒸熟後一起拌勻備用。
3. 蒜頭爆香加入蛋炒香後加入洛神花丁炒香，加入預先拌好的飯炒勻，加入醬油、胡椒、洛神花汁調味，起鍋備用。
4. 炒好的飯放涼即可包入蛋皮用蔥封口，即可完成。



玫瑰茄健康穀福袋

材料 / 數量

鳳梨丁	10公克
荔枝丁	10公克
砂糖	150公克
吉利丁片	2片
洛神花乾	100公克
水	1000毫升

做法

1. 吉利丁泡冰水軟化，將洛神花乾煮沸成汁加入已泡軟的吉利丁，裝盤冷藏凝固，取出切塊。
2. 鳳梨及荔枝切丁加入洛神茶放入洛神凍即可。



初戀果磚水果茶