

五行沙拉

材 料 >

南瓜丁、山藥丁、芋頭丁、小黃瓜丁、紅甜椒丁、馬鈴薯片各30公克

調味料 >

蜂蜜2茶匙、醬油3湯匙、紅麴汁2茶匙、冰糖1茶匙

作 法 >

1. 蛋與沙拉油打成沙拉醬備用。
2. 芋頭先蒸5分鐘再加馬鈴薯續蒸5分鐘再加南瓜續蒸5分鐘起鍋備用。
3. 小黃瓜川燙備用、山藥與甜椒冰鎮備用、優酪乳加沙拉少許加蕃茄醬調勻備用。
4. 馬鈴薯打成泥加入作法2、3料拌勻入冰箱，1小時即可食用。



季軍——國姓鄉農會桑園工坊田媽媽經營班

紅麴蜜汁肉

(十人份)

材 料 >

三層肉600克、紅麴300公克

調味料 >

蜂蜜2茶匙、醬油3湯匙、紅麴汁2湯匙、冰糖1茶匙

作 法 >

1. 蜂蜜、醬油、紅麴汁、冰糖拌勻，煮開收汁備用。
2. 先三層肉和紅麴醃製三天備用，後蒸熟、乾煎再淋上蜜汁即可。



經典美饌