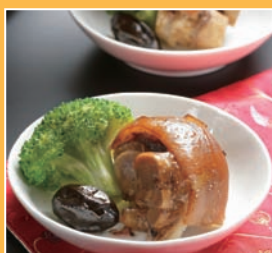


季軍

經典美饌烹藝競賽
古早味料理食譜



國姓鄉農會

田媽媽班仁上風味坊

參賽人員

徐明珠、廖瑞嵩

菜單名稱

食橄當

紫黃雙味捲

三驚拌YA

鳳眼鮮蛤湯

食橄當：小時後家中小弟是個挑嘴、食慾不振、身材瘦小的小孩，自從吃了媽媽細心慢火燉煮醃橄欖和豬腳，常喊「肚子好餓！」食慾大增，日後果真身體強健，頭好壯壯，成績名列前茅，最後成了一位傑出的醫生。媽媽的愛心食療料理成為我們最懷念的幸福滋味。

紫黃雙味捲：早期農業社會，鄉下農家幾乎家家戶戶都會種植地瓜和芋頭，而且都把它當作是主食加少量的米，這樣就能供應全家吃飽，不致挨餓。隨著時代的進步，人們肉類攝取量提高，也同時威脅到了健康，地瓜、芋頭變成了養生食材。每當全家在節慶或團圓時大魚大肉之際，總是會想到媽媽的拿手菜：「紫黃雙味捲」那種樸實又濃郁地瓜芋頭香味撲鼻而來，這正是我們外地遊子的故鄉口味。

三驚拌YA：農場裡長滿一顆顆的南瓜，讓我想起小時候阿母從廚房端出熱騰騰蒸熟的金黃色南瓜，給飢腸轆轆的我們充飢。那種快樂與飽足感的情景，因此有了「三驚拌YA」的點子，以蒸熟的南瓜為主，配上埔里出產的茭白筍和蘆筍，最後淋上梅肉汁拌在一起，看起來就是令人垂涎三尺且讓人驚豔的美食了！

鳳眼鮮蛤湯：外婆家庭院種了一棵高大美麗的蘋婆樹，每當花開時，雪白的花像下雪似的飄下，如詩如畫，小孩子最喜歡在樹下嬉戲。它的果實扁平如豆莢，皮紅子黑，斜裂形狀，如鳳眼微開又名鳳眼果。蘋婆果成熟時，外婆一定會做：「鳳眼鮮蛤湯」這道自創手路菜，還說吃了這道湯品會青春永駐，身心愉快，大家聽了都哈哈大笑。的確這道傳統料理，清淡但又另人回味無窮，我期待好的料理永遠不要讓它失傳，可以讓更多的人認識它、回憶它。