

台中區發展地方料理【第一輯】

經典美饌



烹藝競賽食譜





目錄

台中區發展地方料理

經典美饌烹藝競賽食譜第一輯

序	3
---------	---

活動集錦	4
------------	---

食譜

冠軍 信義鄉農會田媽媽梅花煎梅食廳	7
-------------------------	---

亞軍 台中市農會大坑田媽媽清水園美食館	14
---------------------------	----

季軍 同德家商	21
---------------	----

潭子鄉農會田媽媽第一班	29
-------------------	----

創意獎 竹塘鄉農會家政班：瓊漿海鮮湯	36
--------------------------	----

員林鎮海山珍海產店：紹興梅雞捲	37
-----------------------	----

清水鎮農會家政班：千絲萬縷南蘿餃	38
------------------------	----

員林鎮農會牛車莊休閒餐廳：金桔杏菇腿 ..	40
-----------------------	----

地方料理



風味稱絶

序

因應我國加入世界貿易組織（W T O）對農業與農村產生的衝擊與挑戰，行政院農業委員會為推廣國產農特產品，研發具地方特色之田園料理，以配合農地利用型服務業，整合豐富農村的資源，帶動休閒農業發展，特於九十二年度「挑戰2008國家發展重點計畫」中研提「發展地方料理計畫」，希望透過本計畫輔導發展地方特色產業料理，發揚地方產業飲食文化的魅力，增加農村就業機會，帶動農村經濟繁榮。

發展地方料理競賽規則以使用國產農特產品為食材，強調少油、少糖、少鹽、高纖為烹調原則，內容以衛生、適量、均衡為首要，食譜要色、香、味、型俱全，並富創意及易於推廣性，研發出符合健康、精緻、多樣化之經典美饌，以提升國人飲食生活品質，促進健康。

台中區競賽參賽者由休閒農場業者、民宿經營者、餐飲業者、學校餐旅科系、農村田媽媽經營班、家政班等組隊報名，經初審共32隊獲選參加，本場於十月初分二梯次辦理「台中區發展地方料理——經典美饌烹藝競賽」，各隊全力以赴，透過精巧手藝將地方農特產開發新菜餚發揮淋漓盡致。

第一梯次共有清水鎮農會家政班、埤頭鄉農會家政班、田中鎮農會家政班、台中市田媽媽清水園美食館、大安鄉農會家政班、同德家商、台中市農會家政班、員林鎮海山珍海產店、信義鄉農會梅花前梅食餐廳、芬園鄉農會家政班、埔心鄉農會家政班、東勢鎮農會家政班、竹塘鄉農會家政班、員林鎮農會牛車莊休閒餐廳、潭子鄉農會田媽媽第一班、二水鄉農會大丘園休閒農場等

16隊參加，本冊精選冠、亞、季軍及創意獎作品編印成食譜第一輯，希望讓更多消費者分享符合健康、精緻、多樣化之地方料理經典美饌。

台中區農業改良場場長 **陳榮五** 謹識
中華民國九十二年十二月



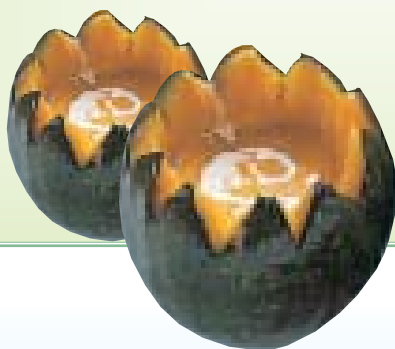
活動集錦



九十二年度台中區發展地方料理—經典美饌烹藝競賽



食譜精選



第一梯次冠軍信義鄉農會

田媽媽梅花前梅食餐廳



梅味山蕨



番茄脆梅沙拉



山中傳奇



梅醬培根豆腐



梅飯吃



勇士的湯

食譜研製

古信維、許嘉晏、鍾淑琳

Taichung

梅味山蕨



材 料 山蕨〈過貓〉600公克

調味料 香菜2棵、蔥1支切末、辣椒1條切末、蒜末3大匙、醬油膏3匙、梅汁半杯、香油2大匙

做 法 1.山蕨洗淨切段。

2.水煮開用大火將山蕨燙熟，撈起後泡冷開水，再瀝乾切段裝盤。

3.所有調味料拌均勻，淋在2.料上。

4.放幾顆脆梅感覺更加爽口。



食材百科

山蕨為無農藥野生蔬菜，適合和梅汁搭配涼食，有健胃整腸功能。

番茄脆梅沙拉



材 料 全紅番茄6個、馬鈴薯2個、紅蘿蔔1條、小黃瓜2條、脆梅10粒〈去籽切碎〉

調味料 沙拉醬150公克

- 做 法**
1. 將番茄去頭部，挖空內部果肉備用。
 2. 馬鈴薯和紅蘿蔔蒸熟切丁。
 3. 小黃瓜切丁用鹽醃漬去苦水後將切丁的材料與沙拉醬拌勻。
 4. 鑲進番茄裡即可上桌。



食材百科

每年6至10月是信義鄉之番茄盛產期，由於海拔高、品質好、果粒美，深受市場消費者喜歡，與脆梅結合作成的田園沙拉，美味又健康，多吃茄紅素有益健康。

材 料 南瓜半粒、鱒魚1尾、香菜、蔥、辣椒各1條

調味料 鹽1小匙、糖1小匙

- 做 法**
1. 將南瓜去籽去皮加調味料及2杯水蒸熟，用果汁機打成泥。
 2. 鱒魚洗淨片魚肉，用鹽輕抹後捲起以大火蒸熟。
 3. 盤中倒入南瓜泥，蒸熟的魚排放在盤中即可。



食材百科

玉山下沙里仙的鱒魚，因海拔高、水質佳而受喜愛，以無油的方式清蒸，襯上金黃色南瓜泥，可謂山中傳奇。



梅醬培根豆腐



材 料 雞蛋豆腐1盒、培根150公克、排骨300公克、太白粉半杯

調味料 (1)糖1小匙、醬油1小匙 (2)梅醬8大匙、醬油膏2大匙

- 做 法**
1. 雞蛋豆腐去水分切12小塊。
 2. 排骨加入調味料(1)醃片刻沾上太白粉入炸備用。
 3. 培根每片切2段後，再將豆腐捲成筒狀，沾上太白粉油炸成金黃色撈起放置盤中。
 4. 調味料(2)拌均淋在排骨及豆腐上即可上桌。



食材百科

獨特的梅子醬，加上豆腐本身的營養，搭配培根的香味，香酥可口容易消化。

Taichung

梅飯吃



材 料 紫蘇Q梅10粒、腰果6大匙、紫山藥丁6大匙、青豆6大匙、白飯600公克

調味料 冰糖、梅醋、檸檬汁、鹽(視個人喜歡而加)

做 法 1.白米煮熟後將調味料倒入拌勻。 2.將腰果炸熟、紫山藥丁、青豆分別燙熟備用。
3.紫蘇梅切丁和所有材料拌鬆。 4.將調拌好的飯做成喜歡的飯糰形狀即可食用。



食材百科

梅子為信義最大的特產，將梅子做成壽司已大有人做，如果能將一些健康的堅果食材配上梅子，更能吃出美味健康。

勇士的湯

材 料 土雞半隻

調味料 山胡椒1兩、水6碗

做 法 將雞洗淨切小塊，用水川燙後加水及山胡椒，放入電鍋燉2小時。



食材百科

山胡椒為中海拔植物，是原住民最喜歡的食材之一，適合做湯及焚香，做湯不用加任何調味料，味道芳香有清喉、潤肺作用，故其歌聲美好之傳說。



第一梯次 亞軍 台中市農會

大坑田媽媽清水園美食館



梅竹飄香飯



鮮果焗綠筍



青山映綠筍



山珍養生菇



翡翠鮮魚筍



玉排春日筍

食譜研製

曾陳春美、徐國富、陳羅春蘭

Taichung

梅竹飄香飯

材 料

- (1) Q 梅3粒、雞蛋6粒、韭菜6根、
(2) 熟麻筍丁500公克、白飯600公克、洋蔥丁100公克、熟蝦仁300公克

調味料

鹽1小匙

做 法

1. 蛋打散煎成蛋皮備用，韭菜川燙備用。
2. Q 梅剁碎備用。
3. 起油鍋炒材料(2)加入Q 梅肉拌勻之後用蛋皮包起韭菜綑綁即可。



食材百科

竹筍取材自台中市大坑果菜產銷班，大坑是全台灣最好的麻竹筍生產地之一，一年四季鮮美的蔬果也有不少的產量，是台中市的一塊瑰寶。





鮮果焗綠筍

材 料 綠竹筍3支、鳳梨150公克、蘋果150公克、水梨200公克、鮮奶100公克、
無蛋黃低脂沙拉200公克、起士絲少許

做 法 1. 綠竹筍煮熟切半，中間挖洞取出筍肉備用。 2. 鮮奶與沙拉醬拌勻備用。
3. 鳳梨、蘋果、水梨、綠竹筍切丁填入洞中，淋上沙拉、起士絲，入烤爐180℃
烤至表面金黃即可。

Taichung

青山映綠筍

材 料 綠竹筍1支、香菇6朵、花枝漿300公克、青花椰菜1支

調味料 高湯半杯、鹽1小匙、太白粉1小匙

- 做 法**
1. 綠竹筍煮熟切成與香菇同等塊狀中間挖空，填入花枝漿再放上香菇蒸15分鐘。
 2. 青花菜燙熟與蒸好的香菇綠筍排盤，高湯調味勾芡滴些香油淋上即可。



Taichung

山珍養生菇



材 料 麻竹筍300公克、柳松菇200公克、金針菇200公克、鮮香菇數朵、蒟蒻300公克

調味料 高湯1杯、鹽1小匙、太白粉1大匙

- 做 法**
1. 取煮熟麻竹筍末端切成十字做成花放入盤中備用。
 2. 將各種菇類、蒟蒻川燙放入高湯調味勾芡淋入盤中即可。

翡翠鮮魚筍

材 料 菠菜300公克、鮮魚1尾、麻竹筍1支（中等）、葵花油適量、蛋白50公克

調味料 高湯1杯、鹽1小匙、太白粉1大匙

做 法 1. 菠菜加水以果汁機打成汁，加入少許蛋白，用葵花油中溫炸至翠綠，泡水備用。

2. 鮮魚取肉切片捲起筒狀外層用筍片包起，與頭尾放入蒸籠至熟放入盤中。

3. 以高湯調味加入（1）勾芡即可。



Taichung

玉排春日筍



材 料 麻竹筍6支（中等）、鮮香菇數朵、子排600公克、蛤蜊200公克

調味料 鹽1小匙

- 做 法**
1. 取麻竹筍前段做成湯盅與香菇川燙至熟備用。
 2. 子排川燙洗淨備用，麻竹筍切塊與子排入鍋加冷水煮至入味，放入蛤蜊與調味料，倒入做好的筍湯盅以香菇做蓋即可。

第一梯次季軍

同 德 家 商



涼瓜蒸排骨



明蝦香瓜盅



韭黃金魚餃



三冬齊聚會



明穀披金霞



湯泡魚生湯

食譜研製

傅毅鈞、彭建治、方慧徽

Taichung

涼瓜蒸排骨



材 料 山苦瓜2條、排骨300公克、蒜末50公克、豆豉20公克、紅辣椒一條

調味料 鹽1小匙、味素1小匙、糖1小匙、胡椒粉適量、太白粉1大匙、香油適量

做 法 1.排骨剝成長、寬、高各2公分的小塊。 2.紅辣椒切丁備用。

3.山苦瓜對半去籽切塊。 4.排骨加入蒜末、調味料拌勻。

5.蒸籠的水滾後，將調味好的排骨放入切好的苦瓜中，中間撒上適量豆豉與紅辣椒，放入蒸籠中蒸約25分鐘即可。



食材百科

選用改良種山苦瓜，搭配小排骨與豆豉的濃郁美味與苦瓜清暑滌熱的苦味相互滲透，味美而爽口。

明蝦香瓜盅

材 料 香瓜6顆、明蝦6尾、葡萄12顆、小番茄12顆、黃番茄6顆

調味料 桔子醬5大匙

- 做 法**
1. 明蝦川燙，香瓜剖開後取籽。
 2. 小番茄切對半，葡萄去皮。
 3. 將水果球放入哈密瓜盅內，再放入明蝦，淋上桔子醬。



食材百科

運用水果搭配明蝦與味道特殊的桔子醬，製作成一道消暑的水果菜餚。





韭黃金魚餃

材 料 韭黃100公克、竹筍50公克、香菇40公克、草蝦仁150公克、澄粉150公克、高筋麵粉100公克、香菜20公克

調味料 鹽1大匙、味素1小匙、太白粉1大匙、香油適量

- 做 法**
1. 高筋麵粉與澄粉混合以熱水燙熟拌勻備用。
 2. 韭黃、竹筍、香菜、香菇、蝦仁切小丁。
 3. 將做法2. 拌入調味料，即成餡料。
 4. 將麵糰分成小塊，桿圓，包入餡料，捏成金魚狀。



食材百科

以清水鎮特產韭黃為主之餡料，口感鮮嫩香美，餃形如金魚般栩栩如生，為一味形俱佳之點心。

Taichung

三冬齊聚會

材 料 香菇12朵、麻竹筍2條、冬菜40公克、青花菜1顆

調味料 醬油2大匙、味素1小匙、糖1小匙

做 法 1.香菇以水泡開，麻竹筍煮熟，切滾刀塊。 2.青花菜川燙，擺盤。
3.起油鍋，爆香冬菜，加入麻竹筍及香菇，加入調味料燒6分鐘即可起鍋，盛盤。



食材百科

選用水里鄉玉峰村所生產之麻竹筍，以金字塔造型呈現，搭配香菇及冬菜入鍋燒製而成，味美而特殊，食用後不但有冬菜之味香且富含竹筍之豐富纖維質。



明穀披金霞



Taichung

材 料 香糯米300公克、里肌肉80公克、魷魚80公克、香菇5朵、冬蝦40公克、紅蔥頭40公克、紫菜1張、雞蛋2顆

調味料 醬油2大匙、味素1小匙、糖1小匙、胡椒粉1大匙

- 做 法**
1. 香糯米洗淨，泡熱開水30分鐘。
 2. 里肌肉、魷魚、香菇切丁。
 3. 冬蝦泡水備用，紅蔥頭切片。
 4. 香糯米瀝乾水分，入蒸籠蒸約15分鐘。
 5. 雞蛋打勻成蛋液，入鍋中煎成蛋皮。
 6. 將紅蔥頭片及2.料爆香，加入調味料及適量的水煮滾。
 7. 拌入蒸好的香糯米，以紫菜及蛋皮捲成圓桶狀，入蒸籠蒸約10分鐘即可切片排盤。



食材百科

選用南投縣仁愛鄉親愛村的「香糯米」，以製作油飯之方式來烹調，但在造型上有別於傳統油飯，運用紫菜及蛋皮捲成，再以花瓣形狀呈現，滋味香潤、口感軟Q。

湯泡魚生湯

材 料 生菜葉250公克、油條1條、鯛魚1片、
腰果80公克、芹菜30公克、香菜15公克

調味料 鹽1大匙、味素1小匙



- 做 法**
1. 油條切段，鯛魚切斜片，生菜洗淨備用，腰果炸熟，芹菜切珠，香菜取其葉片。
 2. 將油條放入砂鍋中，鋪上生菜葉，再將鯛魚片依序排列整齊，撒上腰果、芹菜。
 3. 煮一鍋水並調味，將煮沸的水慢慢的淋在排好的鯛魚片上，最後在中間放上適量的香菜即可。



食材百科

運用細緻的刀工將魚斜切成片，整齊排放於生菜葉上，以滾燙之沸水，淋於魚片之上，使魚片浮於湯上，如出水芙蓉般亮眼，魚湯中融合了生菜之鮮美，湯色清澈，滋味清爽，耐人尋味。

第一梯次季軍潭子鄉農會

田媽媽第一班



雙色柿餅捲 (創意獎)



翡翠蒸香魚



古早味芋粿



荷竹烹燒肉



黃金八寶豬



吉祥福袋湯

食譜研製

羅美蘭、童冠雄、戴如彬

Taichung

翡翠蒸香魚

材 料 香魚6尾、魚漿75公克、筍丁75公克、翡翠50公克、蟳絲50公克、蔥、薑、蒜、辣椒少許

調味料 太白粉2小匙、香油2小匙、胡椒粉1小匙、味素1小匙

做 法

1. 魚洗淨，背部劃開去骨，將魚漿筍丁注入，蟳絲、翡翠鋪至表面。
2. 放入蒸籠蒸15分鐘取出擺盤飾。
3. 調味料以太白粉勾芡淋於魚上，蔥、薑、蒜、辣椒絲排於上即可。



雙色柿餅捲

(創意獎)



材 料 水煮蛋2個、水柿1粒、柿餅1個、梅子6粒、麻糬皮6片、太白粉20公克、蛋皮6片

調味料 番茄醬20公克、沙拉醬50公克

- 做 法**
1. 將蛋、水柿、柿餅切柳條備用，梅子去核。
 2. 麻糬皮先塗抹混合好之調味料，將各種柳條包入做六份。
 3. 蛋皮先塗抹混合好之調味料，包各種柳條製作六份。
 4. 將做法2.及3.排盤裝飾即可上桌。



食材百科

採用潭子鄉水柿、柿餅，取材新鮮，口感香Q。

Taichung

古早味芋粿

材 料

蓬萊米1碗

(1) 芋頭丁半斤、紅蔥頭3粒、絞肉100公克、蝦米3公克、韭菜100公克

(2) 絞肉50公克、紅蔥2粒、醬油1大匙

調味料

鹽1小匙、糖1小匙、味素1小匙

做 法

1. 蓬萊米泡水4小時，磨成米漿備用。

2. 將(1)料及調味料拌炒後加入米漿拌勻，再放入蒸籠蒸45分鐘備用。

3. 另炒香(2)料鋪在芋粿上面即可。



荷竹烹燒肉



材 料 梅花肉300克、紅蔥頭5粒、蒜頭3粒、荷葉1片、竹葉4片

調味料 醬油200克、糖1小匙、胡椒粉半小匙、水1800克、味素半小匙、五香粉半小匙
1. 梅花肉川燙備用。

做 法 2. 用荷葉鋪底包竹葉再放梅花肉、紅蔥頭及蒜頭末並加調味料後包起，用小火烹煮2小時即可排盤上桌。



食材百科

採用荷、竹葉烹燒肉，取其香味又養生。

黃金八寶豬

Taichung

材 料 豬肚1個、豬心半個、紅薏仁100克、山藥100克、紅棗6粒、
枸杞1錢、當歸1片、瓠乾1條、紅色紅龍果1片

調味料 鹽1匙、米淋1匙

- 做 法**
1. 將豬肚洗淨川燙備用。
 2. 豬心洗淨川燙切丁。
 3. 將豬心、紅薏仁、山藥及中藥材放入豬肚縫合整形。
 4. 瓠乾泡軟以紅龍果汁染後，用來綁豬肚裝飾。
 5. 將豬肚用中火炖2小時即可。
 6. 青花菜川燙擺盤上桌。



Taichung

吉祥福袋湯

材 料 大骨1副、豆腐6塊、香菇絲2兩、筍絲2兩、粉絲1把、肉絲2兩

調味料 香菜末1大匙、芹菜珠1大匙

做 法 豆瓣醬1小匙、味素1小匙、胡椒粉1小匙

1. 大骨熬湯頭，豆腐炸至金黃色再掏空備用。
2. 香菇絲炒香，粉絲泡軟，竹筍絲川燙備用。
3. 將各種材料絲調味，包入黃金福袋用胡瓜絲綁好，入鍋蒸15分鐘。
4. 將福袋放置湯碗加入高湯，灑上香菜及芹菜珠即可。



瓊漿海鮮湯

食譜研製：謝家祺、黃鴻華、吳秀綿

材 料 南瓜(小粒)6粒、南瓜300公克、芋頭50公克、蛤蜊肉30公克、大黃瓜30公克、山藥30公克、水蜜桃50公克、麵粉30公克、奶油2大匙

調味料 鮮奶油2大匙、鹽1/4小匙、味精1/4小匙、糖1/2小匙

做 法 1.南瓜6粒去籽挖中空，蒸熟備用。 2.蛤蜊去殼留肉洗淨。
3.南瓜(300公克)、大黃瓜、木瓜、水蜜桃、山藥、芋頭切細蒸熟。
4.奶油加低筋麵粉炒香加入高湯1000c.c，煮10分鐘入味，再加入2料、3料及調味料拌勻，盛入南瓜盅即可。



第一梯次**創意獎**——員林鎮

海山珍海產店

食譜研製：巫清得、賴麗花、巫怡芳

Taichung

紹興梅雞捲

材 料 紹興梅375公克、雞腿肉二隻（一隻約16兩重）、梅汁一杯

調味料 鹽1/4茶匙、味素1/4茶匙

- 做 法**
1. 雞腿肉去骨抹上鹽、味素。
 2. 紹興梅去子，包進雞腿肉裡，用保鮮膜包好，再用鋁箔紙再包一次，蒸熟（約20分鐘）。
 3. 放入冷藏切片擺盤，將梅汁淋在切好的雞腿肉上面即可。



第一梯次創意獎

清水鎮農會

食譜研製：曾國壽、鄭俊彥、李國雄

千絲萬縷南蘿餃

材 料 白蘿蔔絲380公克、南瓜汁185公克、南瓜220公克、
中筋麵粉300公克、低筋麵粉337公克、酥油353公克

調味料 鹽3公克、雞粉6公克、香油少許

- 做 法**
- 1.油皮：將中筋麵粉過篩，加入酥油抓勻，再加入南瓜汁，混合後，以揉的方式使其油粉揉勻，成糰備用。
 - 2.油酥：將低筋麵粉過篩，加入酥油抓勻，以推的方式使其油粉均勻，成糰備用
 - 3.內餡：熱鍋將白蘿蔔絲及南瓜絲混合炒熟，加入鹽、雞粉、香油調味，完成後待涼備用。
 - 4.等量取油皮及油酥各一份，將油皮包油酥以三折二次手法，捲成一條層次麵皮，一份一兩分割完成，桿開，包入炒好內餡。
 - 5.起油鍋，中火溫油炸熟即可。



食材百科

蘿蔔用途甚廣，肥大根部不但可生食、涼拌、煮食、也可脫水醃菜脯、醬菜、黃蘿蔔，可說是一種具有經濟性和普遍性的重要根莖類蔬菜。蘿蔔是本鎮山坡地（旱地）主要農作物之一，旱地蘿蔔形體較小，甜美有勁品質佳，產地設有4家製作蘿蔔乾工廠遠近有名。

Taichung



金桔杏菇腿

牛車莊休閒餐廳

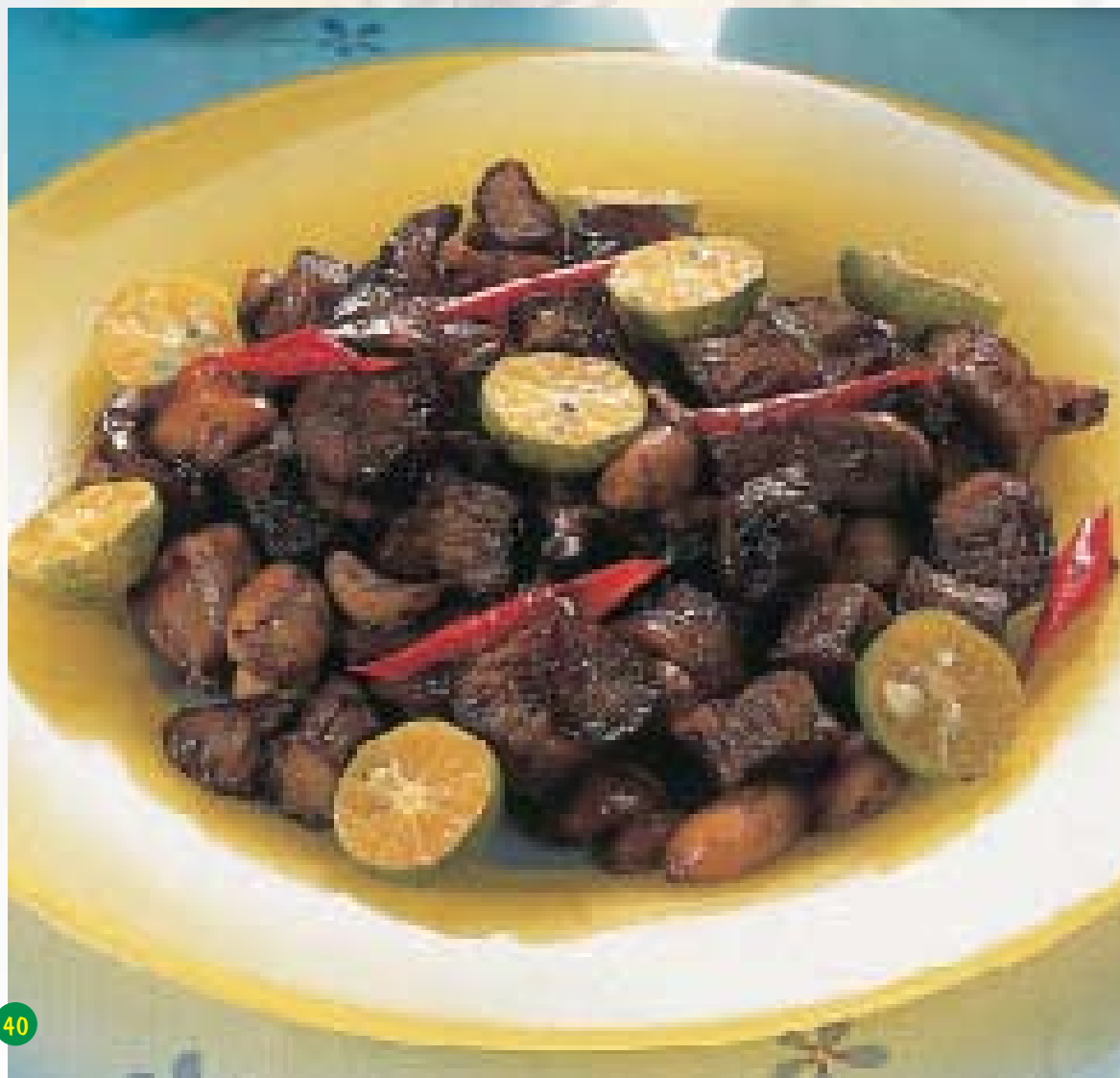
食譜研製：彭亨通、彭麗如、黃勝豐

- 材 料** 杏鮑菇375公克、新鮮金桔150公克、金桔乾150公克
- 調味料** 醬油1大匙、糖1/4小匙、味精1/4小匙
- 做 法**
1. 水一瓢(約600公克)加入新鮮金桔、金桔乾及調味料煲成醬汁(金桔醬)
 2. 杏鮑菇切塊，油炸起鍋
 3. 醬汁(1)加入鍋中和杏鮑菇一起燒煮待醬汁收乾即可。



食材百科

選用南投縣埔里鎮所生產的杏鮑菇，由於風味佳、菇柄粗大、具有杏仁味、質地細膩滑嫩而Q，口感佳且四季皆有生產。



發行人：陳榮五 策劃：高德錚
編審：張惠真 繕打校對：邱阿勤

書名：台中區發展地方料理-經典美饌烹藝競賽食譜（第一輯）
編者：行政院農業委員會台中區農業改良場
出版機關：行政院農業委員會台中區農業改良場
地址：彰化縣大村鄉田洋村松槐路 370 號
網址：<http://www.tdais.gov.tw/>
電話：04-8523101~7
出版年月：92 年 12 月初版
定價：180 元
展售處：行政院農業委員會台中區農業改良場
展售書局：
1.三民書局/台北市重慶南路一段 61 號
電話 02-23617511
2.五南文化廣場/台中市中山路 6 號
電話 04-22260330
3.新進圖書廣場/彰化市中正路二段 5 號
電話 04-7252792
4.青年書局/高雄市青年一路 14 號
電話 07-3324910
5.國家書坊臺視總店/台北市八德路三段 10 號台視網路事業處
電話 02-25781515-643

ISBN 957015569-8



GPN:1009203853

