

Taichung

2012 臺中真情味

農情好滋味



101年度各區農會田媽媽暨家政班地方特色創意料理爭霸賽



創意料理食譜

目錄

田媽媽組

石岡區農會	p02.
后里區農會	p04.
清水區農會	p06.
潭子區農會1	p08.
潭子區農會2	p10.
東勢區農會	p10.
霧峰區農會	p11.
外埔區農會	p11.
大雅區農會	p12.
東勢區農會	p12.

家政班組

清水區農會	p14.	龍井區農會	p30.
大里區農會	p16.	大甲區農會	p30.
烏日區農會	p18.	神岡區農會	p31.
霧峰區農會	p20.	台中地區農會	p31.
潭子區農會	p22.	大肚區農會	p32.
太平區農會	p24.	外埔區農會	p32.
大安區農會	p26.	后里區農會	p33.
豐原區農會	p28.	大雅區農會	p33.



農情好滋味

2012 臺中真情味



田媽媽組

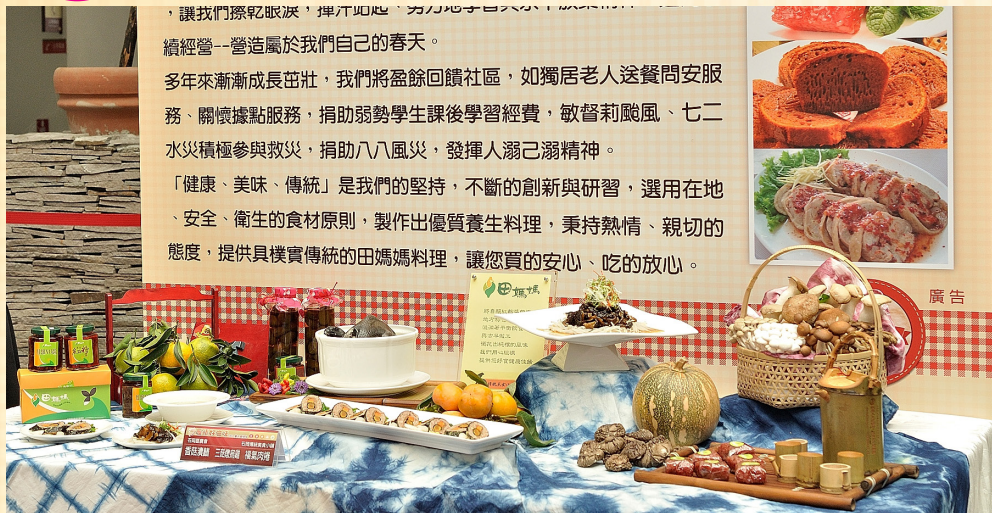
101年度各區農會田媽媽暨家政班地方特色創意料理爭霸賽



1

石岡區農會

石岡傳統美食小舖



，讓我們擦乾眼淚，揮汗如雨，努力地學習與成長，不斷地精

續經營——營造屬於我們自己的春天。

多年來漸漸成長茁壯，我們將盈餘回饋社區，如獨居老人送餐問安服務、關懷據點服務，捐助弱勢學生課後學習經費，敬督莉颱風、七二水災積極參與救災，捐助八八風災，發揮人溺己溺精神。

「健康、美味、傳統」是我們的堅持，不斷的創新與研習，選用地、安全、衛生的食材原則，製作出優質養生料理，秉持熱情、親切的態度，提供具樸實傳統的田媽媽料理，讓您買的安心、吃的放心。

廣告



香菇清鱈

材 料 香菇、豆芽菜、白芝麻、蔥絲、辣椒絲

調味料 酒、水、素蠔油、麥芽、白砂糖

作 法

1. 銀芽川燙，瀝乾，排盤鋪底。
2. 香菇泡軟，沿邊緣繞圈剪。
3. 鍋熱放少許油 + 白砂糖中小火炒成醬色，下香菇炒香起鍋。
4. 下酒、水、素蠔油、麥芽、糖等調醬色，下香菇，小火漬煮。
5. 煮至濃稠即可盛盤。
6. 上灑白芝麻。
7. 蔥絲與辣椒鋪上。





三菇燉烏雞

材 料 烏雞、香菇、柳松菇、鴻禧菇、雪白菇、金珍菇、薑絲、乾香菇、薑片、芹菜珠

調味料 鹽、酒、醬油、胡椒粉、糖、紹興酒

作 法

1. 香菇片、柳松菇、鴻禧菇、雪白菇拌炒至軟，香氣出。
2. 最後下金針菇，炒軟後，鹽、胡椒調味。
3. 雞洗淨川燙後，塞入 2 料，再塞雞腳。
4. 煮滾水調味加酒鹽（淡淡的有感覺）放入盅中
5. 下薑片、香菇，入蒸鍋蒸 1 小時即可。
6. 趁熱，撒入芹菜珠與淋上紹興酒。



福氣肉捲

材 料 絞肉、福菜乾、熟鹹蛋黃、白果、紅蘿蔔、燒海苔、雞蛋、醃梅、落喬、辣椒絲、過貓、柿子

調味料 糖、鹽、胡椒、香油、紅麴醬、素蠔油、太白粉

作 法

1. 打肉漿—絞肉加糖、鹽、胡椒摔打。
2. 依序再加蛋白、香油、太白粉、紅麴醬拌勻。
3. 竹簾上依序放海苔、絞肉、福菜。
4. 再依序鋪半張海苔、切半蛋黃、兩側放白果與紅蘿蔔，捲起壓緊。
5. 用保鮮膜包捲好。
6. 入鍋蒸約 20-25 分即熟。
7. 沾全蛋用平底鍋煎乾。
8. 切片排盤。
9. 過貓、落喬、醃梅、辣椒絲鋪上裝飾。

2

后里區農會

后里傳統米食舖



香妃彩豔蝶

材 料 香菇 30 克 . 高接梨 200 克 . 雞肉 120 克和
芡實 . 白果 . 枸杞 . 薑加入調味料

作 法 以燉煮的方式煮到高接梨軟而不爛，搭配出
香菇的香氣及鮮甜雞湯，是一道好飲好味夠
勁的湯品！

特 色

來到后里貓仔坑品嚐在地的高接梨，讓你夏天鮮嚐
高接梨～清涼退火，秋天溫嚐高接梨～潤肺溫補，
天然清甜、爽口養身的湯品，有著傳統口味、道地
滋味是嗜美食如命最不可錯過的好食物！



錦繡龍袍子



材 料 蓬萊米 200 克 . 圓糯米 150 克 . 南瓜 160 克 . 蝦米 20 克 . 豬絞肉 50 克 . 筍子 50 克 . 油蔥酥 . 鹹鴨蛋 1 顆 . 芹菜 15 克 . 蒜頭 10 克

作 法 蓬萊米圓糯米洗淨煮成米飯，蝦米、豬絞肉、筍子炒香放入米飯內拌勻備用。南瓜去皮洗淨切片，以鹹蛋、蒜碎拌炒搭配米飯食用。

特 色

靠山吃山務農的媽媽，想到逢年過節在外地家人小孩都會回到自己家鄉團圓之時，會利用紅趣糯米飯幫家人補氣養身，搭配自家種植蔬菜，讓全家人團圓一起享用，此時特別懷念～再次激起我們承襲傳統的美味佳餚。

白玉藏珍寶



材 料 在來米 300 克 . 地瓜粉 50 克 . 黑糖 30 克 . 紅豆 60 克 . 鮮奶 120 克

作 法 在來米洗淨攪成漿在黑糖粉和鮮奶調合分為兩種味道，倒入鐵盤進蒸籠約 6 分鐘一層一層至熟後取出放涼。

特 色

這道菜餚有著對阿母深刻的感情，嚐遍大江南北還是阿母做、較有滋味，為了發揚阿母手藝，讓傳統米食再造，搭配在地出產清脆的高接梨讓傳統與現代結合，讓人有意想不到美味口感，符合現代人吃巧意、呷甲意！

3

清水區農會

追菜香班



於是外公開始著手研究，剛好外婆娘家就是賣陶器，家裡很多小陶罐，他把生糯米泡水後，然後加入醬油和蒜頭拌炒，原本平凡無奇的糯米，馬上香味四溢。

為了讓糯米原味不走失，鎖住香味，把拌炒好的糯米放在小陶罐，裡面再加上豬肉和蚵乾，肉的香味和蚵乾的鮮甜，讓糯米變的Q軟綿密、美味大大提昇。可是外公覺得還不夠，因此，他再用糯米磨成米漿，和辣椒、滷汁熬成醬料，最後淋在蒸好的米糕上面，三種口感層次，真是人間一大美味。

身為第三代的我秉持著外公對米糕傳統古老的美食，繼續飄香下去。



「菇韭」一家親

材 料 乾香菇 25 朵、韭黃 100g、蝦仁 200g、鳥蛋 130g、韭菜花 20g、紅甜椒 20g、小肥油少許、鐵砲串（竹串）6 支

調味料 醬油 3 大匙、冰糖 1 大匙、酒 1 大匙、水 2 杯、白胡椒粉 1 茶匙、鹽少許

作 法

1. 乾香菇洗淨泡軟後瀝乾，韭菜花、紅色甜椒洗淨汆燙再切小丁。內餡：蝦仁 碎成泥加入小肥油及香菇丁、韭黃丁、酒、胡椒粉、鹽拌均勻備用。
2. 鍋內放入香菇、鳥蛋、水、醬油、冰糖、鹽、水煮開後改中小火滷到 Q 彈即可備用。
3. 取兩 香菇中間，抹上蝦仁、韭黃泥再放入油 中炸熟備用。
4. 取乙支鐵砲串，將香菇、鳥蛋串入後，淋上醬料再瀝上韭菜花、紅甜椒即可。



韭譜四季春



材 料 韭黃麵 300g、韭菜 150g、甘藷 3 條、紫蘇花 15g、太白粉 200g、沙拉油 5 杯、冰水 3 杯、橄欖油少許

調味料 和風醬油 150g、芥末籽醬 25g、味霖 30g、五味粉 5g

作 法

1. 甘藷洗淨切細長條狀，放入太白粉備用。
2. 和風醬油加入芥末籽醬、味霖拌勻備用。
3. 韭黃麵燙熟後，以冰水迅速冰鎮後瀝乾加入適當的橄欖油拌勻。
4. 韭菜燙熟後，以冰水冰鎮後擠乾水分備用。
5. 將甘藷絲舖在半圓型狀均勻再放入油鍋中炸成金黃色即成鳥巢狀。
6. 以保鮮膜攤開後上韭菜及韭黃麵後捲起。
7. 擺上紫蘇花後淋上醬汁即可。

家鄉味米糕



材 料 糯米 600g、五花肉 400g、櫻花蝦 1 大匙、蚵乾 1 大匙、韭菜花 6 支

調味料 醬油 5 大匙、五香粉 1 小匙、冰糖 1 大匙、八角 1 小匙、米酒 1 大匙、油蔥酥 1 大匙

作 法

1. 糯米泡水 2-3 小時後瀝乾，五花肉切小片，櫻花蝦、蚵乾洗淨後泡軟備用。
2. 將糯米拌入油蔥酥放入蒸（約一小時）後備用。
3. 五花肉略炒加入醬油冰糖五香粉八角米酒肉後用。
4. 將蝦米、蚵乾加酒分別炒香備用。
5. 將滷肉、櫻花蝦、蚵乾放入米糕筒，排好後放入蒸好的糯飯 150g（半成品）。
6. 將半成品放入水滾的蒸籠回蒸 12 分
7. 扣於碗中後淋上滷汁，即可食用。



潭子區農會

蓉貽健康工作坊

節。一應連祭祖拜天公的牲禮都沒有，更別說張羅年夜飯了。阿媽說：「那年五年冬，好家在二姨婆提鹹豬肉來，我把豬肉切薄薄，連梅菜、金瓜放入碗公底炊，大家呷尫多歡喜咧！直到恁阿姑、爸爸上班賺錢，厝內總算卡好過，咱艱苦過知勤儉，圍爐就炊食鹹豬肉，每年呷，每日記得二姨婆好意，還有惜福的重



百花香菇釀黃瓜

材 料 黃瓜、香菇、紅蘿蔔、荸、蝦仁、花枝、魚漿、花椰菜、薑、蛋、辣椒

調味料 鹽、味素、米酒、胡椒粉、太白粉、醬油

作 法

1. 黃瓜去皮洗淨切輪狀，去子挖空
2. 香菇、紅蘿蔔切細丁，荸 拍碎去水份
3. 蝦仁、花枝打成泥+魚漿、蛋、荸、太白粉再用鹽、味素、米酒、胡椒粉調味
4. 大黃瓜灑上太白粉，填餡（作法3），蒸7-8分鐘
5. 香菇+高湯、醬油煮、花椰菜燙熟放涼
6. 高湯煮香菇丁、紅蘿蔔丁，勾欠淋於黃瓜上，排盤即可



花福袋



材 料 蛋、菜、奇異果、牛蕃茄、麵條、竹筍、絞肉、松子、紅蔥頭、香菇、薑、蔥、太白粉、XO 醬

調味料 鹽、味素、糖、白胡椒粉

作 法

1. 蛋 + 太白粉、水拌勻，煎成蛋皮
2. 菜洗淨，燙熟放涼
3. 竹筍切細丁、香菇切細丁
4. 熱鍋加沙拉油、蔥、薑爆香，加入香菇、絞肉、筍丁炒熟加調味鹽、味素、糖攪拌起鍋，加入 XO 醬、松子
5. 取蛋皮包入作法 (4)，菜在收口綁好，入蒸籠蒸 5 分鐘，取出排盤、牛蕃茄、奇異果切片裝飾，麵條煮熟裝飾

黃金鹹豬肉



材 料 鹹豬肉、梅乾菜、南瓜、薑、蒜、辣椒

調味料 鹽、糖、醬油、香油、梅子醋、米酒

作 法

1. 梅乾菜洗淨，泡水、切細段。
2. 南瓜洗淨去皮、籽，切薄長條；醃入鹽、糖、梅子醋。
3. 鹹豬肉切成薄片，分作兩份。
4. 熱油鍋，加入薑、蒜爆香，再放入鹹豬肉及梅菜炒香，悶煮十分鐘，放入糖、米酒、醬油調味，起鍋。
5. 扣碗排入鹹豬肉片，加入作法 (4) 壓緊，再排入南瓜壓緊，入籠蒸三十分鐘。
6. 蒸好，將湯汁瀝乾，扣於盤中，盤子邊緣以醃過的南瓜 (2) 排作波浪狀，撒上辣椒絲即可。



潭子區農會

欣燦客家小館

真情甘滋味



材 料 五花肉、麻竹筍、麵線、龍鬚菜、蒜頭

調味料 醬油、紅糖、米酒

作 法

1. 將五花肉切塊、麻竹筍切扇型加入調味料，一起放入鍋中悶煮 40 分鐘（備用）
2. 麵線用開水川燙後，撈起捲成捲備用
3. 將作法 (1)(2) 擺盤，最後淋上肉汁即可



東勢區農會

品佳客家小吃部

黑金養生豬腳



特 色 四季皆宜的養生補品，將豬腳和黑豆一起烹煮，再加入東勢田媽媽「中藥秘方」，讓養生豬腳多了份清甜少了油膩，也多了一份在地味哦！

作 法

1. 將豬腳洗淨川燙，將黑豆炒至裂開。
2. 將豬腳、中藥、黑糖、黑豆、米酒、水一起放入電鍋蒸。（約三杯水的時間）





霧峰區農會

議蘆餐廳

結球筍肉捲

材 料 結球醬 (醃製的甘藍菜) 75 克、熟麻竹筍 150 克、豬肉 150 克、芹菜 3 支

作 法

1. 結球菜 (醃製的甘藍菜) 切片放入鍋中小火煮備用。
2. 芹菜下鍋川燙，撕成條狀備用。
3. 將麻竹筍、豬肉切片，一上一下擺在一起後用芹菜條將其捆綁在一起放入作法 (1) 中煮約 50 分鐘後撈起擺盤即可食用



外埔區農會

劉員外傳統美食

寶芋滿庫

材 料 芋頭、豬蹄膀

作 法

1. 先將豬蹄膀 (腳庫) 川燙過去血水。
2. 將芋頭炸過備用。
3. 將芋頭塞入蹄膀一起滷。
4. 待熟透後即可起鍋。
5. 將芋梗燙熟鋪底擺盤。





大雅區農會

麗玉の店

心肝(甘)肉



材 料 五花肉 600 公克、朴菜 75 公克、蒜頭 15 粒、冬蝦 10 公克、蔥 3 枝、辣椒 1 條、滷包 1 包

調味料 雅の珍醬油 1 杯、糖 1 茶匙、酒 2 茶匙、蕃茄醬 1 茶匙

作 法

1. 五花肉川燙，切成 6 塊肉中央用小刀劃一刀成口袋型，用 2 茶匙醬油略醃一下較能上色。
2. 先將朴菜泡水至無鹹度備用。
3. 起鍋將肉略煎，把油逼出備用。
4. 利用作法 3 的油放入蒜末、冬蝦爆香加入朴菜炒香。
5. 將作法 4 包入五花肉中間，放入鍋內加蒜頭粒、蔥段、辣椒、調味料適至自己喜好的軟硬度即成。



東勢區農會

東勢阿嬤

但願人長久



作 法

1. 雞蛋打散灌入腸衣裡、入蒸籠中蒸熟
2. 豬絞肉拌入切碎的荸薺、香菇、蔥末、薑末
3. 塞入蒸好的蛋腸裡入蒸籠蒸 15 分鐘即可。

特 色

從小家裡姐妹眾多、憎多粥少之下媽媽總會用俗又大碗的食材、來滿足我們這些小鬼頭、這道菜總讓我懷念特別的多、每每想起阿母那雙巧手。自己現在也為人母親了、希望可以繼續傳承媽媽的味道。





農情好滋味

2012 臺中真情味



家政班組



101年度各區農會田媽媽暨家政班地方特色創意料理爭霸賽



1

清水區農會

南社里家政班



而「惜福、敬天、簡樸」的傳統農家女孩的個性更保存在她的身上，更樂於與他人分享...
 故在交互往來、互贈農產品的情況中，惜物的她更是把多的部分醃製成罐，家中層架間的瓶瓶罐罐就是他的戰果！
 小時候真的不懂阿母忙進忙出清洗日曬醃製裝罐的目的為了什麼?! 更常抱怨瓶瓶罐罐占據了玩樂的時間及空間...
 但出外打拼，阿母總是讓我帶上幾罐，下方採買寒風季節來的時候更深刻的發掘這項傳承的價值...
 所以今天要介紹給大家的『菜園雞湯』有著... 傳承下來的古早味... 沿襲三代給家人的溫暖關懷... 更代表對家的想念...
 外面絕對沒有的味道，想跟您分享！

「走進了才
 有滋味。」
 手路菜、尤
 歷過無數傳
 這次運用大
 季彩繽紛。
 李佳惠攝
 農情亮芽

蓬萊仙果千層菇



材 料 香菇 7 朵、甘藷（三色）6 條、韭菜花 300g、老薑片 6 片

特 色 香菇搭配清水蔬菜（甘藷）產銷班所種植甘藷，除了有淡淡的香氣之外，並兼具了美味甘藷與三低一高養生的效果。

作 法

1. 將香菇泡水至軟瀝乾，放鍋中加少許米酒、白胡椒、醬油、薑片煮至熟軟即可備用。
2. 三色地瓜去皮洗淨，切 0.2 公分薄片放至鍋中蒸 15 分鐘即可。
3. 將香菇切成薄片加入三色地瓜整型呈千層狀即完成。



黃金翡翠沙鍋煲



材 料 清水米 400g、胚芽米 60g、韭黃 200g、韭菜花 200g、蚵乾 150g、臘腸 150g、乾腸 150g、金 蝦 50g、油蔥酥 30g、蔬菜油 1 小茶匙

調味料 鹽少許、胡椒粉少許、香菇粉 1 小茶匙

作 法

1. 將米洗淨瀝乾放至電鍋煮熟悶 5 分鐘。
2. 將所有材料穿切 0.5 公分備用。
3. 蔬菜油放入鍋中再將金 蝦爆香後，加入臘腸、乾腸、蚵乾，炒至香氣芬芳，再加入米飯拌均勻即可盛盤。

山准古蔘蘊飛鳳



材 料 老菜脯 300g、全雞 1 隻、老薑片 70g、山藥（白色、紫色）200g。

調味料 糖 1 茶匙、酒 1 大匙

作 法

1. 將 20 年老菜脯、雞、山藥洗淨去皮，老菜脯切片，加水煮開後關小火 20 分鐘備用。
2. 將水放入鍋中煮開（水的量要能蓋過雞隻），放入雞隻汆燙 3 分鐘取出以冷水 淨。
3. 另將 2000cc 的水煮開，放入雞隻、老菜脯及湯、老薑片以中小火煮，用阿母醃製的老菜脯熬煮約 40 分鐘後，加入調味料即可食用。

2

大里區農會

西湖家政班

放入碗公底炊，大家陣
，厝內總算卡好過，咱
年陣，每日記得二燒

這時媽媽的用心與細心、在這裡就表露無疑了、一個大家庭有祖父母、下有小孩吃魚代表有頭有尾，魚有魚刺是要非常小心的事。

媽媽會先把魚泡醋、炸過滷到骨頭蘇軟，整尾魚都可以食用讓一家老小安心大口的吃、當然滷魚湯汁也不能放過，只要淋匙在白飯上、那就是人間美味。



百合冬菇盅

材 料 香菇 6 朵、蝦泥 600 克、生百合 200 克、波菜 300 克、芹菜 20 克、蔥末 20 克

作 法

1. 香菇鑲上醃好蝦泥蒸熟備用，
2. 再以高湯為底調味、放上波菜（翡翠）芹菜末、蔥末、香油、百合勾芡
3. 淋上蒸熟香菇蝦堡排盤



百子千孫慶糰圓



材 料 香米 1200 克、飛魚一夜干 500 克、
 飛魚卵 500 克

作 法

1. 香米蒸熟拌上白醋糖備用
- 2 飛魚一夜干抄香備用
3. 用上述 a. 包上 b. 加飛魚卵成圓形在下油鍋炸至表面金黃起鍋、食用時搭配香蘇海苔、沾上芥末醬、別有一番風味

年年有魚，歲歲平安



材 料 國產新鮮香魚 600 克、蒜頭 20 克、薑片 10 克、蔥段 10 克、白蘿蔔 300 克、紅蘿蔔 200 克

調味料 汽水 500g. 醬油 200g. 米酒 50g. 白醋 500g

作 法

1. 香魚泡醋 2 小時後炸至酥軟備用
2. 與蒜頭薑片、蔥段、蘿蔔、紅蘿蔔加調味料 (汽水 . 醬油 . 米酒 . 白醋) 一起下鍋滷 2 小時 . 至香魚整尾合骨頭全部酥軟、即可食用

2

烏日區農會

烏日家政班

，是目前熱門的養生保健聖品。

馮總是在北風呼呼吹的寒風季節裡，作一道至今想人垂涎三尺的拿手私房菜-紅麴燻肉，盛一碗飯配亮油亮的燻肉，再淋上肉汁，紅麴燻肉香氣馬上散，這道料理在其他地方是吃不到的，因為紅麴醬是媽品。



花海之味菇香堡



材 料

香菇 6 朵、蝦仁 100g、中卷 (花枝) 60g、豬絞肉 60g、荸 末 30g、洋蔥末 30g、蒜末 5g、薑末 5g、蔥末 5g、蛋液 1 大匙、紅蘿蔔末 5g、太白粉少許

調味料

鹽、胡椒鹽少許、米酒 1/2 大匙、沙茶醬 1 大匙

作 法

1. 香菇洗淨泡水至軟，後擠乾水份 (香菇水備用)
2. 爆香蒜末、薑末後加入醬油、蠔油各 2 大匙，糖，雞粉各 1 小匙，香菇水 (約 3 杯) 煮開，加入香菇置入味。
3. 蝦仁挑去腸泥洗淨瀝乾水份，拍扁與中卷一起剝碎，再加入所有材料及醃料拌至有粘性，為海鮮餡料備用。
4. 適好香菇抹上少許太白粉，再填入海鮮餡蓋上一朵香菇，以大火蒸 8~10 分鐘，再以枸杞子、青豆仁做造型。





月光の米蛋糕



材 料

長糯米 600g、梅花豬肉條 200g、香菇 6 朵、火龍果 140 克、南瓜 140 克、薑黃粉 1/2 茶匙、桂圓 100 克、糖 1.5 小匙、麻油 3 大匙

調味料

酒 1 大匙、醬油 1 小匙、鹽少許

作 法

1. 將長糯米洗淨分成 3 等分，分別加入水、火龍果打汁、南瓜泥（薑黃粉 1/2 茶匙）各 140 克，浸泡約 30 分鐘，放入蒸籠中，以大火蒸約 20 分鐘至熟。
2. 乾香菇泡水至軟，切長條備用。
3. 起一個炒鍋，加入麻油、薑切絲、香菇以中火爆香，加入肉絲炒熟，再加入所有的調味料翻炒均勻，分 2 等分別加入麻香米糕、南瓜米糕拌勻，桂圓剪小塊、糖拌入火龍果米糕。
4. 依順序分別放入麻香米糕、南瓜米糕、火龍果米糕於模具中壓平微蒸，倒入盤中做裝飾即可。

紅麴東坡肉



材 料

五花肉 600 公克、竹筍 1 支、青蔥 3 支、薑 1 塊、辣椒 1 條、八角 2 顆、月桂葉 3 片、醬油 2 湯匙、紅麴粉 1 小匙、紅麴醬 6 大匙、水 1000 cc、匏瓜乾 6 條、沙拉油、鹽少許

作 法

1. 五花肉洗淨、切成方塊狀（約正方 4 公分），再以匏瓜乾綁好，加入醬油 2 湯匙、紅麴粉 1 小匙少許鹽略醃 1 小時，置滾水中川燙備用。
2. 筍子滾刀式切塊用油鍋爆炒，盛起備用。
3. 熱鍋，加入 2 大匙沙拉油，爆香蔥段、薑片，再放入八角、月桂葉炒香後，盛出備用。
4. 取一滷鍋，裝入作法 3 的材料鋪底，再放入作法 1 的五花肉與筍塊，備用。
5. 重新加熱鍋子，放入 2 湯匙油將紅麴醬炒香，再加入水與所有調味料煮滾。
6. 在作法 4 的滷鍋中，倒入作法 5 的湯汁，先用大火煮滾，再轉小火慢慢燉煮約 1.5 小時，直到收汁入味即可。

3

霧峰區農會

舊正里家政班



福龜獻瑞

材 料 乾香菇 10 大朵、杏鮑菇 20 公克、絞肉 80 公克、魚漿 30 公克、荸薺 30 公克、香菇丁 20 公克、蔥花 10 公克

調味料 橄欖油 2 大匙、蠔酒 1 小匙、太白粉 1 小匙、鹽少許、水 250cc

作 法

1. 將乾香菇用水泡軟雕成龜殼形狀，另取 4 朵切成（寬約 0.8 公分長 4 公分）24 條，加入調味料拌勻，用小火煮 5 分鐘後取出備用。
2. 將所有材料攪拌成泥狀，包入雕好龜殼的香菇內並以杏鮑菇裝飾成烏龜形狀，放置蒸鍋中以大火蒸 10 分鐘即可。



花開富貴



材 料 香米 2 杯、雞蛋 4 個、櫻花蝦 10 公克、乾香菇 20 公克、綠花椰菜 100 公克、紫山藥 200 公克、鳳梨丁 50 公克、小黃瓜 3 條、蘋果絲半杯、水梨絲半杯、美奶滋少許、白芝麻少許

調味料 橄欖油 2 大匙、紅麴 3 大匙、水 2.5 杯

作 法

1. 先將香米洗淨後加入 2.5 杯水煮熟飯，雞蛋煎成蛋皮 8 片取 2 片切成細丁、將泡軟的香菇及小黃瓜 1 條均切成細丁備用。
2. 起油鍋放入櫻花蝦炒香後撈起，再加入香菇丁、鳳梨丁、小黃瓜丁、蛋皮等和香米飯拌炒。
3. 將小黃瓜、水梨切成細絲加入少許美奶滋拌勻當內餡，紫山藥切丁蒸熟搗成泥被用。
4. 將炒飯放入小茶杯中整形，中間加入水果餡，再將蛋皮包妥反扣成半球狀，用小刀輕切成花瓣型，再將紫山藥及櫻花蝦裝飾成花蕊，以小黃瓜和花椰菜當盤飾即可。

麻香賜喜

材 料 素肉 100 公克、杏鮑菇 100 公克、猴頭菇 100 公克、洋菇 100 公克、生薑 70 公克、枸杞 20 公克、龍眼乾 20 公克

調味料 麻油 2 大匙、香米燒酒 400 公克、水 300 cc

作 法

1. 先將菇類洗淨及素肉切成塊狀，生薑切片備用。
2. 起油鍋放入麻油、薑片、素肉及菇類炒香約 10 分鐘，再加入米酒和水蓋上鍋蓋以大火煮沸後改中火煮 5 分鐘，打開鍋蓋加入龍眼乾和枸杞再以小火煮約 10 分鐘即可。



3

潭子區農會

新田社區家政班



采,當時麻姨婆來幫忙,婆婆說姨婆很厲害,很多采巴都來自她,每每出這道菜,客人反應都讚不絕口。

此道料理的呈現是以最原始的材料來製作,口味傳統又道地,除了這道料理之外也從婆婆身上看到傳統農家婦女的美德和對外待人處事的圓融,藉此把阿母的手路來傳承下。

橙香蜜菇

材 料 香菇、橘子、青椒、紅椒、白芝麻、太白粉

調味料 鹽、糖、橘子醬、蕃茄醬、檸檬汁、橘子汁

作 法

1. 香菇泡軟,用剪刀剪成條狀、沾太白粉油炸
2. 青椒、紅椒切成條狀,過油備用
3. 橘子醬、蕃茄醬、檸檬汁、橘子汁、鹽、糖用小火攪拌均勻
4. 把(1)和(3)拌勻呈盤,放上(2)灑上白芝麻、橘皮末



繁星點點伴月圓



材 料 長糯米、豬肉、香菇、蝦米、竹筍、薑、油蔥酥

調味料 鹽、胡椒、麻油、雞粉

作 法

1. 糯米泡水 3 小時後用電鍋蒸熟
2. 豬油爆五花肉、香菇、蝦米爆香，加入油蔥酥、胡椒、鹽、雞粉
3. 麻油爆薑末、竹筍丁再將 (1) 和 (2) 拌勻即可

豆腐肉



材 料 豆腐、絞肉、蝦米、香菇、水煮蛋、紅蘿蔔、黑木耳、竹筍、魚漿、地瓜粉、蔥蒜酥

調味料 鹽、雞粉、胡椒、香油

作 法

1. 紅蘿蔔、黑木耳、竹筍均切末，香菇泡軟、豆腐壓碎
2. 蝦米泡水切碎
3. 油爆香蝦米備用
4. 絞肉加鹽拌出黏性，加紅蘿蔔末、黑木耳末、竹筍末、豆腐、魚漿、地瓜粉、雞粉、胡椒、蔥蒜酥、香油拌勻
5. 把 (4) 放進容器內香菇放中間，旁邊放蛋，蒸熟後把湯汁倒出，加鹽、勾芡、香油淋上

3

太平區農會

長億里家政班



香菇雙味



B 材料 乾香菇 12 朵、熟麻竹筍 300g、薑、芥末各 30g

B 調味料 甘味醬油約 2 匙、沙拉油 1 大匙、水 200cc、香油及糖少許

B 作法

1. 香菇泡軟去水份，竹筍切厚片
2. 起油鍋炒香薑、芥末，加入香菇略炒，加入筍片、醬油略炒再加水燜至湯汁略乾、加少許香油即可起鍋。

A 材料 乾香菇、生香菇 12 朵、香米 1 小杯、洋菇丁、西芹丁、筍子丁、紅蘿蔔丁各 30g

A 調味料 油少許白酒 1/3 杯、芥菜醬 1 大匙、黑白胡椒適量、百里香 1 小匙、起司粉 1/4 杯、起司絲 100g、香菜、鹽少許

A 作法

1. 米及乾香菇泡水備用，生香菇塗上芥菜醬
2. 油燒熱放入香米，洋菇及香菇丁炒香，加入筍丁、西芹丁、蘿蔔丁炒軟後，加入白酒燒至乾狀，加入高湯、百里香悶煮 15 分，加入起司粉、黑白胡椒及鹽調味備用。
3. 將 2. 材料塞入香菇中撒上香菜末起司絲放入預熱 200 度 C 烤箱中，約 10 分鐘即可。



皓月御雲



作法

1. 雞肉切片加 A 料略醃，香菇泡軟，竹筍分兩段，筍尖、洋菇切厚片備用。筍頭、紅蘿蔔切長片、白蘿蔔切圓形、青花菜略燙備用
2. 取適量蝦泥裹於白蘿蔔上，蒸熟備用燒熱油放入雞肉略燙撈出，鍋中留少許油，放入洋菇、筍片、雞肉略炒，盛起備用取一大碗，放入香菇，再交叉鋪入筍片及紅蘿蔔片，倒入 3. 料入蒸鍋蒸約 15 分鐘取出，倒扣在大盤中，周圍排入青花菜及蘿蔔蒸蝦，淋上煮好的 B 料即可。

材料

麻竹筍 1 支燙熟、雞胸肉、洋菇各 150g、大香菇 1 朵、青花菜 1 朵、紅白蘿蔔各 1 條、蝦仁 200g

調味料

A、蛋白 1/2 個、太白粉 2 小匙、鹽少許
B、高湯 2 杯、鮮雞粉 1/2 大匙、鹽少許

肉燥米粉芋



作法

1. 備料：香菇、米粉、金鈞蝦、分別泡水。芹菜、香菜切末、蔥、韭菜切段、香菇泡軟切絲、豬肉切絲、芋頭去皮切塊。
2. 油鍋先炸芋頭至微金黃色即可起鍋。
3. 鍋內留些許油放入香菇、肉絲、金鈞蝦爆香、加入芋頭略炒再加入高湯或清水煮滾、放入泡軟米粉待滾再加入芹菜末、香菜末、韭菜段略拌，即可淋上肉燥、撒上胡椒鹽、香油即可。

材料

米粉(乾)、芋頭一條、香菇三朵、豬肉、金鈞蝦(或蝦米)、紅蔥酥、蔥兩支、芹菜一棵、香菜一棵、韭菜一把。

調味料

沙拉油三大匙、香菇精或雞湯粉一匙、鹽一茶匙、肉燥一碗、香油少許、高湯 1500cc。



大安區農會

福興家政班



自古以來就被視為營養成份很高的好食物，例如婆婆媽媽為坐月子的媳婦、女兒，特地浸泡的黑豆酒，更為不敢喝酒的家人，料理出一道道營養美味可口的黑豆料理。

腳踩黑珍珠（黑豆豬腳）

阿母的愛、阿母的味

豬腳為上等待客佳餚，與黑豆一起熬煮，黑豆不澀且會把油脂吸附，豬腳不油膩，香氣四溢，湯頭滑潤可口。更有著添福增壽的意義，不論在年節或生日宴會請客上，是道不可缺的滋味料理。

這道料理是來自媽媽的用心，在平凡母愛天性下，期盼家人有強健的身體、多福氣幸福的人生，做出這道料理—黑豆豬腳

焗烤香菇蔥麵

材 料 香菇 10 朵、大安青蔥麵 150 克、青豆仁 10 克、玉米粒 10 克、紅蘿蔔丁 10 克、乳酪絲 100 克。

調味料 蕃茄醬、沙拉油各少許。

作 法

1. 香菇（整朵浸泡約 20 分鐘）川燙備用。
2. 青蔥麵川燙後加入些許沙拉油及香菇頭碎末拌勻後，將麵條捲成小糰狀備用。
3. 香菇內面抹上蕃茄醬、放入乳酪絲、置入麵糰，將青豆仁、玉米粒、紅蘿蔔丁擺放蔥麵上，再放上些許乳酪絲。
4. 將做好的成品放進烤箱烤約 10 分鐘，即成為一道香 Q 帶勁的“焗烤香菇蔥麵”。



長壽大團圓



作法

1. 將長豆乾、調味料魯汁同時置入鍋子煮。
2. 冬粉油炸後，再與肉圓仔材料、調味料混合攪拌均勻後，搓成圓球狀備用。
3. 起油鍋將肉圓仔炸過後，放入長豆乾鍋內一起滷約 10 分鐘，即成為一道有意義又美味的佳餚“長壽大團圓”。

材料

1. 肉圓仔材料：餛飩肉 300 克、荸薺 150 克、冬粉 80 克、老薑末 30 克、青蔥 75 克、雞蛋 1 顆、太白粉 2 茶匙。
2. 長豆乾 75 克（清洗即可）。

調味料

1. 肉圓仔調味料：紹興酒 1 茶匙、鹽 1 茶匙、醬油 1 茶匙、細砂糖 1 茶匙。
2. 魯汁：薑 3 片、青蔥 1 支、水 500cc、醬油 3 大匙、細砂糖 1 茶匙、紹興酒 2 大匙。

腳踩黑珍珠



材料

- 豬腳（半隻） 750 克、黑豆 75 克。

調味料

- 川芎 6 片、當歸半片、鹽少許。

作法

1. 豬腳（剁小塊）清洗乾淨備用。
2. 將材料黑豆、川芎、當歸、豬腳置入鍋內，加入約 3 碗水（約 650cc）燜煮 30 分鐘。
3. 盛盤前加入少許鹽巴提味，即成為一道香氣四溢、湯頭滑潤可口、Q 嫩不油膩黑豆豬腳。



豐原區農會

中陽里家政班



圓滿燴彩蝦

材 料 香菇 20 朵、絞肉 120 克、蝦仁 10 隻、旗魚漿 150 克、荸薺 3 個、玉米粒一大匙、蔥及芹菜適量

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙、胡椒粉適量

作 法 將材料 香菇泡水備用，再把材料 項混合調味拌勻，將拌好的絞肉餡裹在香菇的內側，中間夾 1 隻蝦子，再取一朵香菇貼住，蒸 12 分鐘即可關火。



玉兔戲明月



材 料 葫蘆墩米 4 杯、水 3.6 杯

調味料 糯米醋 120 克、百香果汁 2 大匙、芝麻粉 1.5 大匙、抹茶粉 1 茶匙

作 法

葫蘆墩米洗淨加水煮成飯，加入調味料糯米醋攪拌，冷卻後分成 3 等分，各加調味料百香果汁、芝麻粉、抹茶粉攪拌均勻，入模型壓平，倒扣盤子即可。

彩虹飄香



材 料 鹹豬肉 300 克、紅椒 150 克、黃椒 150 克、韭菜 12 根

調味料 川芎 6 片、當歸半片、鹽少許。

作 法

鹹豬肉兩面煎黃切薄片，紅、黃椒川燙切片，取一片鹹豬肉，兩面夾紅椒及黃椒各 1 片，再用韭菜綁，擺盤即可食用。



龍井區農會

三德家政班

排骨芋頭滷白菜



材 料 排骨 600 公克、芋頭 300 公克、大白菜 600 公克、麵粉 1 大匙、地瓜粉 1 大匙、蛋 1 個、肉絲 100 公克

調味料 醬油 2 大匙、酒 1 大匙、鹽少許、蒜頭切碎 5 粒、蝦米 30 公克、白胡椒粉 1 小匙、烏醋 2 大匙

作 法

1. 排骨洗淨加蒜末、醬油、米酒、鹽、白胡椒粉、麵粉、地瓜粉醃 15 分鐘。
2. 芋頭切塊以中火炸至金黃色撈起備用
3. 蛋打散以漏杓滴入油鍋中炸成蛋酥
4. 將醃過的小排骨沾炸熟。
5. 大白菜一葉一葉剝開洗淨。
6. 熱油鍋加 2 大匙沙拉油 加蒜頭、蝦米、肉絲炒香，放入大白菜炒軟加少許鹽、白胡椒調味，加入蛋酥，裝碗入蒸鍋。
7. 取一蒸碗裝炸過之排骨排芋頭與大白菜，一起蒸 25 分鐘。
8. 熱鍋加蒜頭高湯水滾後加入蒸熟的大白菜、排骨排芋頭，再加入金針菇、黑木耳、蝦仁、紅蘿蔔慢火煮滾加少許太白粉水成濃稠狀，即成。



大甲區農會

新美里家政班



農情覓芋



特色

去骨排骨搭配當季芋頭，口感鬆軟，易於咀嚼。吃肉嘛要菜甲，單獨食用或搭配過貓與特調梅醬、自製醃梅食用，兼具傳統及現代風味。





神岡區農會

新庄家政班



材 料 豬肉 600 公克、筍干 50 公克、長年菜乾 40 公克、醬油 6 大匙、米酒 2 大匙、水 2 杯、蒜頭 6 粒、冰糖少許。

作 法

1. 長年菜乾、筍乾分別用熱水泡開後備用。
2. 豬肉川燙後切厚片，鍋中放油加入蒜頭爆香後加醬油、米酒、冰糖滷至上色後慢慢加水滷約 60 分鐘後即可盛起。
3. 將長年菜乾、筍乾分別用滷汁滷約 30 分鐘即可。

竹報平安 富貴年年



台中地區農會

軍功家政二班



特色

三、四十年前的年代生活困苦，要吃肉是非常不容易的，除非是過年或團圓的日子。而這到薑茶米粉，它是利用老薑熬煮成薑湯，加上隨手可得的食材，切絲後拌炒以煮湯的方式烹調，看似簡單，卻是一道能滋補身體的美食，因為我們都知道薑湯可以祛寒，加上此道料理為『無鹽料理』，在這慢性病增多的年代裡，更是養生且能延年益壽，且值得大力推廣的阿母手路菜。

千里傳香 ~ 薑茶米粉



大肚區農會

永順家政班



香結肉丸子

材 料 絞肉 1 斤、醃漬美濃瓜 3 塊、蒜頭 8 粒、醬油 2 大匙、太白粉 1 小匙、糖 2 茶匙、水

作 法

1. 醃漬美濃瓜剝碎，蒜頭切末備用。
2. 絞肉與作法 1 混合在一起剝到出筋有黏性再加太白粉捏成圓形狀後擺盤，加醬油、水少許用電鍋蒸熟取出排盤。
3. 擺盤裝飾。



外埔區農會

廊子里家政班

苦中作樂

作 法

1. 將苦瓜切段去籽先川燙過。
2. 將樹子去籽後，跟皮蛋碎、筍白筍碎、蒜碎及絞肉拌勻，調味。
3. 將絞肉塞入苦瓜圈內入蒸籠蒸熟即可。





后里區農會

義德里家政班

粽恆四海



材 料 圓糯米 600 克 . 香菇 30 克 . 洋菇 30 克 . 馬鈴薯 100 克 . 梅花豬肉 120 克 . 油蔥酥 . 胡椒粉 . 開陽等並加入調味料

作 法

梅花豬肉炒香加入馬鈴薯 . 洋菇至金黃色和辛香料一起拌勻，圓糯米蒸熟拌入所有材料包成粽形



大雅區農會

軍功家政二班

麻辣蹄花



材 料 豬腳 600 公克、芹菜 20 公克、蔥 30 公克、辣椒 30 公克、大蒜 20 公克、薑 50 公克、花椒粒 2 大匙。

調味料 雅の珍醬油 80 cc、冰糖 15 公克、酒 30 cc、水 500 cc、沙拉油 2 匙。

作 法

1. 豬腳先川燙，清水洗淨，與醬油、冰糖、酒、水、薑放入快鍋煮 10 分鐘後熄火置涼。
2. 起熱鍋放入油，將花椒粒爆香後，瀝出即 成花椒油。
3. 蔥、薑、蒜、芹菜、辣椒切末，起鍋將薑末、蒜末、辣椒末爆香，加入滷過之豬腳 拌炒，起鍋前撒入蔥末、芹菜末拌勻，再將花椒油淋入鍋內熄火，盛盤即可。

MEMO



MEMO





指導單位:臺中市政府

主辦單位:臺中市政府農業局

承辦單位:新社區農會

協辦單位:臺中中餐職業工會

指導單位：臺中市政府

主辦單位：臺中市政府農業局

承辦單位：新社區農會

協辦單位：臺中直轄市中餐職業工會