

料理名稱：台灣好寶，讓你吃好			姓名：蔡易安、孫有嫻		
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟	
料理組合	主食	蛤蜊絲瓜好糰圓	有機小米20克 有機紅藜麥8克 白米42克 絲瓜30克 紅蘿蔔10克 蛤蜊15克	老薑1克 鹽0.2克 米酒3克 沙拉油2克	1. 絲瓜去皮去籽切薄片、老薑切絲；蛤蜊吐沙備用；紅藜麥、小米、白米泡水備用。 2. 熱油鍋、爆香薑絲，放入絲瓜白色籽部分，倒入米酒跟水，熬煮高湯5分鐘 3. 接著放入絲瓜片、蛤蜊、胡蘿蔔，燙熟後撈起，過濾高湯，並將高湯冷卻備用。 4. 泡軟的穀物加入絲瓜蛤蜊高湯，蒸20分鐘即可取出。 5. 飯蒸好後用模具塑型成飯糰，放上蛤蜊、絲瓜、胡蘿蔔即完成。
	主菜	巧芋剝皮辣椒雞	雞腿肉80克 剝皮辣椒5克 四季豆10克 芋頭33克 玉米粉0.2克 花蓮紅糙米4克 白米2克 水24克	糖3克 鹽0.2克 沙拉油3克 醬油5克 伍斯特醬2克 威士忌3克 君度橙酒1.5克 紅酒醋1克 煙燻紅椒粉少許	1. 製作紅米脆餅: 紅米與白米加入四倍的水，煮至稠狀用調理機打勻，鋪平放入食物乾燥機133°F 烘乾5小時呈薄紙狀。油溫200°C炸2-3秒呈脆片狀撈起備用。 2. 雞腿肉攤平斷筋，抹上鹽、米酒醃漬；四季豆川燙冰鎮。剝皮辣椒剖半備用。 3. 芋頭煮軟後過篩，加糖攪打成芋泥填入擠花袋。雞肉攤平擠上芋泥，放入剝皮辣椒、四季豆，捲起並以棉繩定型。 4. 不沾鍋熱鍋、中火煎至上色，接著放入電鍋蒸10分鐘起鍋。 5. 煎雞肉的原鍋放入砂糖，炒至焦糖色，接著倒入威士忌、君度橙酒、醬油、伍斯特醬、煙燻紅椒粉、紅酒醋，小火燉煮收汁。最後加入玉米粉水調整濃稠度。 6. 蒸好的雞肉捲切片呈盤，淋上醬汁，擺上紅米脆餅即完成。
	副菜一	皮蛋豆腐去哪兒	菠菜50克 紫山藥16克 鴻禧菇25克 胡蘿蔔15克 板豆腐15克 皮蛋蛋黃7克 純芝麻醬0.5克	醬油3克 白醋1克 糖2克 柴魚片1克	1. 菠菜洗淨後切成5公分長；山藥、胡蘿蔔切絲；鴻禧菇剝絲菇。接著將上述食材分別川燙，冰鎮後瀝乾備用。 2. 皮蛋豆腐醬汁: 板豆腐剝小塊，川燙2分鐘、瀝乾，用調理機將所有醬汁食材打勻即可。 3. 呈盤，淋上醬汁、撒上柴魚片即完成。
	副菜二	告訴我香腸在哪	糯米10克 糯小米5克 黑糯糙米5克 豬絞肉40克 荸薺3克	醬油5克 高粱1克 糖2克 馬告粉0.05克 五香粉0.05克 厚桂粉0.1 甘草粉0.05 煙燻紅椒粉0.05克 地瓜粉1克	1. 荸薺剝碎、穀物隔夜泡水，穀物:水=1:1，蒸20分鐘。 2. 絞肉和調味料攪拌至出筋，接著用手塑型，放入冷藏備用。 3. 冷藏提升肉餡穩定度後取出，沾上煮好的糯米飯，蒸15分鐘即完成。

副菜三	料理鼠王的 番茄炒蛋	黃櫛瓜15克 綠櫛瓜15克 杏鮑菇10克 高麗菜50克 鹹蛋黃3克 乳酪絲10克 切丁番茄15克 洋蔥3克 蒜頭2克	香油2克 沙拉油3克 番茄醬3克 糖2克 鹽0.2克 黑胡椒0.1克	<ol style="list-style-type: none"> 1. 洋蔥切丁、蒜頭切末。櫛瓜、杏鮑菇切1.5公分薄片，高麗菜切成一口大小。鹹蛋黃蒸熟切碎。 2. 製作紅醬: 香油與鹹蛋黃、洋蔥、蒜末炒香，加入切丁番茄、調味料熬煮5分鐘。調理棒將紅醬打勻。 3. 櫛瓜、杏鮑菇煎上色取出備用 4. 不沾鍋加入紅醬與高麗菜，加蓋以小火燉煮，煮熟後起鍋。(不放額外的水) 5. 呈盤、撒上鹹蛋黃、乳酪絲即完成。
湯品				
其他 (甜點)	蕎蕎我們的 紅茶	台灣苦蕎麥17 台茶18號紅玉紅 茶3 水250		<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱水沖泡茶葉與苦蕎麥，四分鐘後先將紅茶茶葉取出。 2. 持續浸泡苦蕎麥10分鐘即可。

