

料理名稱：美食美食美食		姓名：久翔食品股份有限公司張偵玲、陳昱瑄、陳禹廷			
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟	
料理組合	主食	藕香炊飯	白米60g 紫米10g 玉米粒5g 蓮藕10g 紅蘿蔔5g 芹菜2g 蘆筍5g 竹筍5g	鹽少許 香油1小匙 味醂1g	1. 將所有生鮮食材洗淨切丁、白米及紫米用水洗淨備用。 2. 白米及紫米以等比例的水加入鍋中。 3. 將所有食材鋪於上方，加入鹽、香油、味醂調味，以傳統電鍋蒸煮，外鍋加1杯水，按下開關煮至開關跳起熟後翻鬆，續燜30分鐘完成。
	主菜	青檸雞腿排	雞腿排150g	醬油15g 蠔油15g 砂糖5g 馬告少許 檸檬汁3g 檸檬片5g	1. 將醬油、蠔油、砂糖、馬告、檸檬汁與雞排一起醃製30分鐘。 2. 取醃製好的雞排送入烤箱，以125°C 45分鐘烤熟完成。
	副菜一	Rose美人腿	筍白筍50g 豬肉絲15g 紅蘿蔔5g	蒜頭2粒 鹽少許 沙拉油1小匙	1. 將筍白筍及紅蘿蔔洗淨切條、豬後腿肉切絲、蒜頭洗淨切丁備用。 2. 以滾水將筍白筍及紅蘿蔔川燙撈起泡冷水。 3. 再以蒜頭爆香，加入肉絲炒香後。 4. 加入筍白筍及紅蘿蔔拌炒，最後加入鹽巴調味完成。
	副菜二	山藥核桃	紫山藥50g 小黃瓜20g 核桃3g	鹽少許	1. 將紫山藥及小黃瓜洗淨切大丁備用。 2. 滾水加入鹽巴，分別將紫山藥及小黃瓜川燙至熟即可撈起。 3. 將核桃乾炒後搗碎撒上完成。
	副菜三	胡麻龍鬚菜	龍鬚菜70g	胡麻醬適量	1. 將龍鬚菜洗淨切段備用。滾水將龍鬚菜川燙至熟即可撈起。 2. 胡麻醬使用白芝麻、花生炒過後搗碎，加入香油、白醋、淡醬油利用攪拌機攪拌均勻。 3. 川湯後的龍鬚菜淋上胡麻醬完成。
	副菜四	椒香素干貝	杏鮑菇15g	胡椒鹽少許 沙拉油1小匙	1. 將杏鮑菇洗淨切厚片並刻紋備用。 2. 以沙拉油將杏鮑菇兩面煎至金黃色，撒上胡椒鹽完成。
	湯品	金瓜味噌湯	大白菜10g 南瓜15g 鴻喜菇10g	味噌1大匙 鹽少許	1. 將南瓜及大白菜洗淨切片備用，將鴻喜菇洗淨撥小朵備用。 2. 滾水加入南瓜、大白菜、鴻喜菇燉煮，起鍋前加入味噌及鹽巴調味完成。

