

料理名稱：愛在台灣，好「南」「藜」開！		姓名：董若賢、王以欣			
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟	
料理 組合	主食	茶香五穀飯	五穀米 90g 茶葉 5g	1. 將茶葉加175ml的熱水泡開 2. 五穀米洗淨後加入茶水放入電鍋 3. 待電鍋跳起即完成~	
	主菜	紅藜雞肉餅	雞腿肉 50g 紅藜 4g 雞蛋 13.75g 板豆腐 40g 低筋麵粉 8g 米酒 4g 醬油 4g 大豆油 3.75g	蘋果 10g 鳳梨 30g 蒜頭 3g 米酒 15ml 味醂 15ml 醬油 22ml 蜂蜜 2.5ml 薑 2.5g	1. 將雞腿肉切碎製成雞絞肉 2. 將紅藜洗淨、雞蛋液打勻、板豆腐切碎成泥 3. 將雞絞肉與其他食材混和成坨，並加入米酒、醬油調味 4. 起一熱油鍋，將雞肉餅煎熟至兩面略金黃即可~ 5. 調製醬料，將蘋果、蒜頭放入食物調理機中磨成泥 6. 加入其餘調味料混勻即可~
	副菜一	翠綠勺黃金	青江菜 50g 玉米粒 21.25g 大豆油 3.5g	鹽 0.35g	1. 將青江菜洗淨切對半 2. 起熱油鍋，加入青江菜稍微翻炒 3. 加玉米粒稍微翻炒 4. 撒上鹽調味後即可起鍋~ 5.
	副菜二	三杯煲紫茄	茄子 55g 九層塔 5g 蒜頭 5g 薑 5g	糖 7g 醬油 15g 米酒 15g 大豆油 4g	1. 將茄子、九層塔洗淨，茄子以滾刀切小塊 2. 蒜頭、薑切片 3. 調製醬汁，薑糖、醬油、米酒混勻 4. 起一熱油鍋，將薑、蒜頭爆香 5. 加入茄子略為翻炒後加入醬汁 6. 最後加入九層塔，稍微翻炒後即可~
	副菜三	果香烤彩蔬	杏鮑菇 50g 彩椒 50g 小番茄 20g	大豆油 2.5g 雞肉餅鳳梨果香醬 10g	1. 預熱180度的烤箱約10分鐘 2. 將杏鮑菇、彩椒洗淨、切小塊，小番茄洗淨、對切 3. 放入鋁箔紙中，淋上鳳梨果香醬調味 4. 待烤箱預熱好後放入烤箱中，烘烤約15-20分鐘後即可~

其他 (甜點)	鑒金佐紫玉	南瓜 21.25g 紫米 25g 鮮奶 120ml 糖 3g 南瓜子 2.5g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將紫米連同茶香五穀米一起放入點鍋中煮 2. 南瓜去皮、切小塊後方入電鍋中蒸熟蒸軟 3. 在煮好的紫米中放入鮮奶、糖一起煮5分鐘至混和 4. 將煮好的紫米牛奶放入食物調理機中攪打至細緻柔滑 5. 南瓜蒸好後壓成泥 6. 將紫米牛奶先放入杯中，上方鋪一層南瓜泥 7. 最後撒上南瓜子即完成~
------------	-------	---	--

